



O PODER DA CONSCIÊNCIA



*Respostas para os maiores desafios da vida*

DEEPAK CHOPRA

*Tradução*  
CARLOS SZLAK



**ALTA LIFE**  
EDITORA

Rio de Janeiro, 2019



## SUMÁRIO



Uma nota pessoal	9
Parte I – O que é uma solução espiritual?	11
Parte II – Os maiores desafios da vida	27
Relacionamentos	27
Saúde e bem-estar	35
Sucesso	44
Desenvolvimento pessoal	57
Parte III – Prezado Deepak: frente a frente	71
Parte IV – Criando as próprias soluções	139
Agradecimentos	165



## PARTE I

### *O que é uma solução espiritual?*



Ninguém discordará do fato de que a vida acarreta desafios. Mas pare por um momento e se faça a pergunta mais profunda: por quê? Por que a vida é tão difícil? Independentemente das vantagens de origem que uma pessoa possa ter – dinheiro, inteligência, personalidade fascinante, aparência radiante ou as conexões sociais certas –, nenhuma delas fornece uma solução mágica para uma existência fácil. De alguma forma a vida consegue provocar problemas difíceis: a causa de sofrimentos imensuráveis e de conflitos. A maneira como você enfrenta seus desafios faz toda a diferença entre o potencial de sucesso e o espectro do fracasso. Há um motivo para isso ou a vida é apenas uma série aleatória de eventos que nos mantêm desestabilizados e muito pouco capazes de lidar com eles?

A espiritualidade começa com uma resposta decisiva a essa pergunta. Ela diz que a vida não é aleatória. Há um padrão e um objetivo em cada existência. O motivo pelo qual o desafio surge é simples: torná-lo mais consciente do seu objetivo interior.

Se a resposta espiritual for verdadeira, deverá haver uma solução espiritual para cada problema – e haverá. A resposta não está situada no nível do problema, ainda que a maioria das pessoas concentre todas as suas energias nesse nível. A solução espiritual



se situa mais além. Quando você consegue levar sua consciência para fora do lugar onde o conflito é constante, duas coisas acontecem ao mesmo tempo: a consciência se expande e, com isso, novas respostas começam a aparecer. Com a expansão da consciência, eventos que parecem aleatórios na verdade não o são: um objetivo maior está tentando se desenvolver através de você. Ao tornar-se consciente desse objetivo – que é único para cada pessoa –, você se sente como um arquiteto que entregou um projeto: em vez de assentar tijolos e instalar canos ao acaso, ele pode agora prosseguir com a confiança de saber qual será a aparência da edificação e como construí-la.

Nesse processo, o primeiro passo é identificar em que nível de consciência você está trabalhando. Toda vez que um desafio atravessar seu caminho, quer se trate de relacionamentos, trabalho, mudanças pessoais ou uma crise que exige ação, há três níveis de consciência. Assim, conscientize-se deles e você dará um grande passo para encontrar uma resposta melhor.

### **Nível 1: Contração da consciência**

Esse é o nível do problema, portanto chama sua atenção de imediato. Algo deu errado. As expectativas azedaram. Você enfrenta obstáculos que não querem se mover. Com o aumento da resistência, sua situação não melhora. Se analisar o nível do problema, os seguintes elementos, em geral, estão presentes:

- Seus desejos são contrariados. Algo que você quer está encontrando oposição.
- Você sente como se cada passo à frente fosse uma batalha.
- Você continua fazendo em maior quantidade o que nunca funcionou desde o início.
- Há uma ansiedade subjacente e um medo de fracassar.
- Sua mente não está clara. Há confusão e conflito interior.
- Com o aumento da frustração, sua energia se esgota. E você se sente cada vez mais exausto.



DEEPAK CHOPRA

Você pode constatar que está imobilizado no nível da contração da consciência por meio de um teste simples: quanto mais você se esforça para se livrar de um problema, mais é aprisionado por ele.

### **Nível 2: Expansão da consciência**

Esse é o nível no qual as soluções começam a aparecer. Sua visão se estende além do conflito, dando-lhe mais clareza. Para a maioria das pessoas, esse nível não é imediatamente acessível, pois a primeira reação delas diante de uma crise é contrair-se. Ficam na defensiva, cautelosas e com medo. Mas se você permitir a expansão, perceberá que os seguintes elementos invadem sua consciência:

- A necessidade de brigar começa a diminuir.
- Você começa a relaxar.
- Mais pessoas se conectam a você. E você permite que elas lhe estimulem.
- Você aborda as decisões com confiança.
- Você encara o medo de modo realista, e ele começa a diminuir.
- Com a visão mais clara, você deixa de se sentir confuso e conflitante.

Você pode constatar que alcançou esse nível de consciência quando não se sentir mais imobilizado: um processo começou. Com maior expansão, forças até então despercebidas vêm em seu auxílio. E você avança de acordo com o que deseja da vida.

### **Nível 3: Consciência pura**

Esse é o nível no qual não existe nenhum problema. Cada desafio é uma oportunidade criativa. Você se sente alinhado por completo com as forças da natureza. O que possibilita isso é que a consciência pode se expandir sem limites. Embora possa parecer necessária uma longa experiência no caminho espiritual para alcançar a consciência pura, a verdade é exatamente o contrário. Em todos os momentos, a consciência pura está em contato com você, mandando-lhe impulsos criativos. Tudo o que importa é



## O PODER DA CONSCIÊNCIA

quão aberto você está para as respostas que estão sendo apresentadas. Quando você está totalmente aberto, os seguintes elementos estão presentes:

- Não há conflito.
- Os desejos alcançam a satisfação de maneira espontânea.
- A próxima coisa que você quer é a melhor coisa que pode acontecer. Você beneficia a si próprio e a quem está à sua volta.
- O mundo exterior reflete o que está acontecendo no seu mundo interior.
- Você se sente completamente seguro. Você está em casa no universo.
- Você enxerga a si e ao mundo com compaixão e compreensão.

Manter-se completamente no nível da consciência pura é a iluminação: um estado de unidade com tudo o que existe. No fundo, todas as vidas estão se movendo nessa direção. Sem alcançar o objetivo final, você pode dizer que está em contato com a consciência pura caso se sinta você mesmo, de verdade, em um estado de paz e liberdade.

Cada um desses níveis traz um tipo de experiência próprio. E isso pode ser visto com facilidade quando há um contraste agudo ou uma mudança súbita. O amor à primeira vista leva uma pessoa, sem aviso prévio, de uma consciência contraída para uma consciência expandida. Em vez de se relacionar na forma social normal, de repente, ela vislumbra um apelo imenso, até uma perfeição, em outra pessoa. No trabalho criativo, há a experiência do tipo “Aha!”, na qual, em vez de lutar contra o bloqueio da imaginação, subitamente a resposta se apresenta, nova e vigorosa. Ninguém duvida da existência dessas epifanias. Elas podem ter consequência por toda a vida de uma pessoa, assim como na chamada experiência culminante, quando a realidade é inundada de luz e uma revelação se manifesta. O que as pessoas não percebem é que a consciência



expandida deveria ser nosso estado normal, não um momento diferente e extraordinário. Torná-la um estado normal é o objetivo da vida espiritual.

Quando você escuta pessoas contando suas histórias de problemas, obstáculos, falhas e frustrações – uma existência aprisionada na armadilha da consciência contraída –, percebe que alcançar uma nova visão é decisivo. É muito fácil perder-se em detalhes. As dificuldades de enfrentar cada desafio são muitas vezes opressivas.

Independentemente da intensidade com que você sente sua situação, que possui dificuldades próprias, se olhar para os lados, verá outros que também estão envolvidos nas próprias situações. Remova os detalhes, e o que fica é uma causa genérica de sofrimento: falta de consciência. Ao usar o termo “falta” não estou sugerindo uma falha pessoal. A menos que saiba como expandir sua consciência, você não tem escolha, exceto vivenciar o estado de contração.

Da mesma forma que o corpo se contrai diante da dor física, a mente possui um reflexo que a faz recuar diante da dor mental. De novo, um momento de contraste súbito facilita vivenciar o que é essa contração: imagine-se em qualquer uma das seguintes situações:

- Você é uma jovem mãe que levou o filho a um parque infantil. Você conversa rapidamente com outra mãe, e, ao se virar, não vê seu filho.
- No trabalho, você está sentado diante do computador quando alguém menciona por acaso que vão acontecer demissões e, por acaso, o chefe quer vê-lo.
- Você abre sua caixa de correio e encontra uma carta da Receita Federal.
- Ao volante, você se aproxima de um cruzamento quando, de repente, um carro atrás do seu o ultrapassa e avança o sinal vermelho.
- Você entra em um restaurante e vê seu marido sentado com uma mulher atraente. Eles estão inclinados na direção um do outro, conversando em voz baixa.

Não é preciso muita imaginação para sentir a súbita mudança de consciência provocada por essas situações. Pânico, ansiedade, raiva e apreensão inundam sua mente, todos sentimentos resultantes das mudanças que ocorrem quando o cérebro inferior se sobrepõe ao cérebro superior, desencadeando a liberação de adrenalina como parte de um conjunto de respostas físicas conhecidas como “respostas ao estresse”. Qualquer sentimento é tanto mental quanto físico. O cérebro dá uma representação exata do que a mente está vivenciando, recorrendo a combinações infinitas de sinais eletromecânicos que fluem através de cem bilhões de neurônios. Um pesquisador do cérebro consegue localizar, cada vez com maior precisão, as regiões que produzem essas mudanças. O que não pode ser visto nas imagens por ressonância magnética é o evento mental que incita todas as mudanças, pois a mente funciona em um nível invisível de percepção ou consciência. Você pode considerar esses dois termos sinônimos, mas vamos investigá-los um pouco.

A espiritualidade lida com seu estado de consciência. Não é o mesmo que a medicina ou a psicoterapia. A medicina lida com o aspecto físico onde ocorrem mudanças corporais. A psicoterapia lida com uma dificuldade específica, como ansiedade, depressão ou doença mental real. A espiritualidade confronta a consciência diretamente: ela tem o objetivo de produzir uma consciência maior. Na nossa sociedade, isso é visto como muito menos real do que outras formas de abordagem dos problemas. Em tempos de dificuldade, as pessoas enfrentam da melhor maneira possível uma confusão vertiginosa de medo, raiva, mudanças de humor e luta diária. Sequer lhes ocorre usar as palavras “espiritual” e “solução” em uma mesma sentença. Isso indica uma visão limitada a respeito do que de fato é a espiritualidade e o que ela pode fazer.

Se a espiritualidade pode mudar sua consciência, nada é mais prático.

A consciência não é passiva. Ele leva diretamente à ação (ou inação). A maneira pela qual você percebe um problema vai, sem dúvida, se misturar ao modo como você tenta solucioná-lo. Todos





nós já tivemos a experiência, em algum momento da vida, de participar de grupos que são solicitados a realizar uma tarefa, e, quando a discussão começa, cada participante expõe aspectos da própria consciência. Alguém pede permissão para falar, exigindo atenção. Outra pessoa se retrai, em silêncio. Certas opiniões são cautelosas e pessimistas, enquanto outras são o contrário. Esse jogo e essa exibição de atitudes, emoções, desempenho de papéis etc. representam a consciência de uma maneira fundamental. Cada situação se presta à expansão da consciência. A palavra “expansão” não significa que a consciência se enche como um balão. Em vez disso, podemos decompô-la em áreas muito específicas. Quando você entra em uma situação, responde a ela por meio dos seguintes aspectos da sua consciência:

- Percepções
- Crenças
- Suposições
- Expectativa
- Sentimentos

Assim que você muda esses aspectos – mesmo que somente alguns deles –, ocorre uma mudança na consciência. Como primeiro passo para chegar a uma solução, é decisivo decompor qualquer problema até alcançar, na sua consciência, os aspectos que estão alimentando esse problema.

*Percepções:* cada situação parece diferente para pessoas diferentes. Onde eu vejo uma catástrofe, você pode ver uma oportunidade. Onde você vê uma perda, eu posso ver o alívio de um fardo. A percepção não é fixa; ela é muito pessoal. Então, a pergunta-chave, ao abordar o nível da consciência, não é “Qual a aparência das coisas?”, mas “Qual a aparência das coisas para mim?”. O questionamento da percepção lhe oferece um distanciamento do problema, e com esse distanciamento vem a objetividade. No entanto, a objeti-



vidade total não existe. Todos nós enxergamos o mundo por meio de lentes coloridas, e, se você confundir a visão da realidade, é apenas a tinta fingindo ser transparente.

*Crenças:* como se escondem debaixo da superfície, as crenças parecem desempenhar um papel passivo. Todos nós conhecemos pessoas que afirmam não ter preconceitos – racial, religioso, político ou outros –, mas agem exatamente como indivíduos preconceituosos. É fácil reprimir as crenças, mas também é fácil não reconhecê-las. O que os psicólogos denominam “crenças básicas” pode ser a coisa mais difícil de você reconhecer em si. No passado, por exemplo, era uma crença básica que os homens eram superiores às mulheres. O tópico não era nem mesmo trazido à discussão e, muito menos, posto em dúvida. Porém, quando as mulheres exigiram o direito ao voto – e isso se transformou em um movimento feminista amplo e ruidoso –, os homens descobriram que sua crença básica tinha ficado exposta. Como eles reagiram? Como se tivessem sido atacados pessoalmente, pois suas crenças eram sua identidade. A parte do “Esse sou eu” fica muito perto, na mente, da parte “isso é no que eu acredito”. Quando você reage a um desafio levando para o lado pessoal, com atitudes defensivas, raiva e teimosia cega, em geral, alguma crença básica sua foi tocada.

*Suposições:* como mudam conforme a situação em que você encontra, elas são mais flexíveis do que as crenças. Contudo, também não são examinadas. Se um policial sinalizar para você parar o carro no acostamento, você vai presumir que fez algo errado e começar logo a se defender, não é mesmo? É difícil ter a cabeça aberta o suficiente para supor que o policial pode lhe trazer algo positivo. Eis como as suposições funcionam: elas se manifestam para preencher uma lacuna de incerteza. Os encontros sociais nunca são vazios. Quando você se reúne com um amigo para jantar, carrega consigo suposições, acerca de como será a noite, que são diferentes das suposições que você leva para o encontro com um desconhe-



DEEPAK CHOPRA

cido. Assim como as crenças, se você desafiar as suposições de uma pessoa, o resultado tenderá a ser volátil. Embora nossas suposições mudem o tempo todo, na maioria das vezes não gostamos que alguém nos diga que elas precisam mudar.

*Expectativas:* o que você espera das outras pessoas está ligado ao desejo ou ao medo. Expectativas positivas são regidas pelo desejo, já que você quer algo e espera que isso venha até você. Esperamos ser amados e cuidados por nossos cônjuges. Esperamos ser pagos pelo trabalho que realizamos. As expectativas negativas são regidas pelo medo, como quando as pessoas preveem os piores cenários. A lei de Murphy, que afirma que, se alguma coisa pode dar errado, com certeza dará, é um bom exemplo disso. Como o desejo e o medo estão perto da superfície da mente, as expectativas são mais ativas do que as crenças e as suposições. O que você pensa a respeito do seu chefe é uma coisa; tomar conhecimento que seu salário foi cortado é outra. Privar uma pessoa do que ela espera influencia diretamente a maneira como essa pessoa vive.

*Sentimentos:* por mais que tentemos disfarçá-los, os sentimentos estão na superfície; as outras pessoas os percebem ou os sentem assim que nos encontram. Dessa maneira, gastamos muito tempo lutando contra sentimentos que não queremos ter, ou contra sentimentos que nos envergonham e os quais julgamos negativos. Para muitas pessoas, ter sentimentos é simplesmente indesejável. Elas se enxergam como desprotegidas e vulneráveis. Ser emocional é equiparado a estar fora de controle (o que, em si, é um sentimento indesejável). Ter consciência de que você tem sentimentos é um passo na direção de uma maior consciência e, em seguida, há o próximo passo, que pode ser muito mais difícil: aceitar seus sentimentos. Com a aceitação vem a responsabilidade. Ser dono de seus próprios sentimentos, e não responsabilizar outra pessoa por eles, é a marca de uma pessoa que passou de uma consciência contraída para uma consciência expandida.



## O PODER DA CONSCIÊNCIA

Se você for capaz de analisar seu estado de consciência, esses cinco elementos emergirão. Quando uma pessoa é autoconsciente de verdade, é possível formular-lhe uma pergunta direta a respeito de como ela se sente, de quais são suas suposições, do que ela espera de você e de como suas crenças básicas estão sendo afetadas. Como resposta, você vai ter não uma reação defensiva, mas a verdade. Saudável como isso soa, por que se trata de algo espiritual? A autoconsciência não é o mesmo que rezar, acreditar em milagres ou buscar as graças de Deus. A visão que esbocei é espiritual por causa do terceiro nível de consciência, que denominei consciência pura.

Esse é o nível que as pessoas religiosas conhecem como alma ou espírito. Ao basear a vida na realidade da alma, você mantém crenças espirituais. Ao ir além e assumir o nível da alma como base da vida – o verdadeiro fundamento da existência –, a espiritualidade se torna um princípio ativo. A alma é despertada. Na realidade, ela nunca dorme, pois a consciência pura se impregna em cada um dos nossos pensamentos, sentimentos e ações. Podemos encobrir esse fato de nós mesmos. Um sintoma da consciência contraída, na verdade, é a negação completa da realidade “superior”. Essa negação se baseia não na cegueira deliberada, mas na ausência de experiência. Uma mente bloqueada por medo, ansiedade, raiva, ressentimento ou sofrimento de qualquer tipo não é capaz de vivenciar a consciência expandida, muito menos a consciência pura.

Se a mente trabalhasse como uma máquina, não seria capaz de se recuperar do estado de sofrimento. Como engrenagens desgastadas pelo atrito, nossos pensamentos ficariam cada vez piores, até o dia em que o sofrimento saísse vitorioso. Para um sem-número de pessoas, a vida dá exatamente essa impressão. No entanto, o potencial de cura nunca é desgastado por completo; a mudança e a transformação são seu direito inato, garantido não por Deus, pela fé ou pela salvação, mas pela base indestrutível da vida, que é consciência pura. Quando nos sentimos paralisados, nossas células ainda estão processando os materiais básicos da vida de maneira contínua. As



DEEPAK CHOPRA

sensações de entorpecimento e depressão podem dar a impressão de que a vida parou. O mesmo pode acontecer com uma perda súbita ou o fracasso. Entretanto, independentemente de quão grave o choque ou de quão persistente o obstáculo, o estado fundamental da existência não é afetado, e muito menos danificado.

Nas páginas a seguir, você conhecerá pessoas que se sentem paralisadas, entorpecidas, frustradas e bloqueadas. A história de cada uma delas parece única, mas o caminho a seguir é o mesmo, pois consiste em lidar com o estado de consciência. O que se recusa a se mover deve descobrir como fazê-lo. Esse é outro motivo pelo qual as soluções aqui oferecidas são espirituais: elas primeiro envolvem ver, despertar, ficar aberto a novas percepções. A maneira mais prática de alcançar uma solução é espiritualmente, uma vez que você só consegue mudar o que primeiro é capaz de ver e entender. Nenhum inimigo é mais traiçoeiro do que aquele para o qual seus olhos estão fechados.

Vivemos em uma época secular, portanto a visão de vida que acabei de esboçar está distante da norma. De fato, é quase o oposto, pois, apesar de todo mundo concordar que os edifícios devem ter projetos, a vida não tem. A vida é vista como uma série de eventos imprevisíveis, os quais nos esforçamos para controlar. Quem terá a hipoteca executada ou perderá o emprego? Que famílias serão vítimas de acidentes, vícios, divórcios? A princípio, não há fundamento lógico por trás desses eventos. As coisas acontecem. Os obstáculos surgem de forma espontânea ou simplesmente por acidente. Cada um de nós justifica nossa consciência contraída aceitando essas crenças, e elas estão arraigadas em nós. A natureza humana, afirmamos para nós mesmos, está cheia de impulsos negativos, como egoísmo, agressão e inveja. Na melhor das hipóteses, temos o controle parcial desses impulsos quando surgem dentro de nós. Porém, não temos controle nenhum sobre a negatividade dos outros, assim, somos apresentados todos os dias a uma luta contra a aleatoriedade e contra as pessoas que estão em busca de conseguir o que querem, independentemente de isso causar problemas ou até



perdas para nós. Como um começo para a expansão da consciência, devemos desafiar essa visão de mundo, mesmo que ela seja a norma social. Normal não é o mesmo que verdadeiro.

A verdade é que cada um de nós está enredado no mundo que denominamos “real”. A mente não é um fantasma. Ela está integrada a todas as situações da sua vida. Para ver como isso funciona, primeiro elimine a separação entre pensamento, células cerebrais estimuladas pelo pensamento, reação corporal quando uma pessoa recebe mensagens do cérebro e atividade que ela deseja realizar. Tudo isso faz parte do mesmo processo contínuo. Mesmo entre os geneticistas, que, durante décadas, pregaram que os genes determinavam praticamente todos os aspectos da vida, há uma nova voz corrente: os genes não são substantivos; eles são verbos. O dinamismo é universal.

Você também não está flutuando em um ambiente insensato. Seu meio está sendo afetado pelo que você diz e faz. A frase “eu te amo” possui sobre os outros um efeito totalmente diferente do que a frase “eu te odeio”. Toda uma sociedade é incitada pela frase “o inimigo está atacando”. No nível mais expandido, todo o planeta é influenciado pela troca de informações: você está participando da mente mundial ao enviar um e-mail ou quando se liga a uma rede social qualquer. O que você come correndo em um restaurante *fast-food* possui implicações em toda a biosfera, como os ambientalistas se esforçam em nos mostrar.

A espiritualidade sempre começou com a totalidade. Por estar perdido em um mundo de pormenores, esquecemos que o isolamento é um mito. Neste momento, sua vida está em um emaranhado processo que envolve pensamentos, sentimentos, processos químicos cerebrais, reações corporais, informações, interações sociais, relacionamentos e ecologia. Assim, quando você fala e age, está provocando uma onda que é sentida no fluxo da vida. Todavia, a espiritualidade vai além de descrever você; ela também prescreve a maneira mais benéfica de você afetar o fluxo da vida.

Como a consciência pura está na base de tudo, a maneira mais poderosa de mudar a vida é começar com a consciência. Quando ela



muda, a situação também muda. Cada situação é tanto visível quanto invisível. A maioria das pessoas luta contra a parte visível, pois ela está “fora”, isto é, acessível aos cinco sentidos. As pessoas são avessas a confrontar o aspecto invisível de uma situação, pois ele está “dentro”, ou seja, onde os perigos e os medos invisíveis espreitam. Na visão espiritual da vida, o “dentro” e o “fora” estão enredados com um sem-número de fios; e o tecido da existência é tramado a partir deles.

Portanto, duas visões completamente opostas estão competindo: uma baseada no materialismo, na aleatoriedade e nas circunstâncias externas; e outra baseada na consciência, no propósito e na união do interior e do exterior. Antes de conseguir achar uma solução para o desafio que o encara hoje, neste exato minuto, você deve escolher, em um nível mais profundo, que visão de vida você está seguindo. A visão espiritual conduz a soluções espirituais. A visão não espiritual conduz a diversas outras soluções. Evidentemente, essa é uma escolha decisiva, quer você perceba quer não, pois sua vida está se desenvolvendo de acordo com as escolhas que você fez, de forma inconsciente, que foram ditadas pelo seu nível de consciência.

Contudo, esse esboço do que uma solução espiritual pode alcançar parecerá muito estranho para inúmeras pessoas. A maioria de nós evita se encarar; somos incapazes de definir uma visão. Em vez disso, tocamos a vida da maneira como ela se apresenta, lidando com ela da melhor maneira possível, baseando-nos em erros do passado, conselhos de amigos e familiares, e na esperança. Acabamos entregando os pontos quando precisamos, e agarrando com força o que achamos que queremos. Então, o que é necessário para adotar uma visão espiritual da própria vida? Neste livro, não queremos seguir o caminho da religião convencional. Porém, a oração e a fé, embora não sejam fundamentais para a visão que precisa ser desenvolvida, não são excluídas. Se você for um indivíduo religioso e encontrar conforto e ajuda dirigindo-se a Deus, você tem o direito à sua versão de uma vida



espiritual. Porém, vamos levar em consideração aqui uma tradição muito maior do que qualquer uma das religiões do mundo; uma tradição que incorpora a sabedoria prática de sábios e profetas tanto do Oriente como do Ocidente, que observaram profundamente a condição humana.

Se há um elemento de sabedoria prática tratado nos próximos capítulos, é este: a vida está sempre se reciclando, e, ao mesmo tempo, evoluindo. Então, o mesmo deve ser verdadeiro em relação à sua vida. Ao conseguir perceber que todas as suas lutas e frustrações o impediram de se juntar ao fluxo da evolução, você tem o melhor dos motivos para parar de lutar. Sou influenciado por um conhecido sábio indiano, que ensina que a vida é como um rio fluindo entre duas margens de dor e sofrimento. Tudo corre perfeitamente bem quando ficamos no rio, mas insistimos em tentar agarrar a dor e o sofrimento quando passamos por eles, como se as margens nos oferecessem segurança e abrigo.

A vida flui de dentro de si mesma, e adotar qualquer tipo de posição rígida ou fixa é contrário à vida. Quanto mais você diminuir o controle, mais o verdadeiro eu pode expressar o desejo de evoluir. Assim que o processo estiver avançando, tudo muda. Os mundos interior e exterior se refletem sem confusão ou conflito. Nesse momento, como as soluções emergem do nível da alma, não encontram resistência. Todos os desejos conduzem a um resultado que é o melhor para você e seu meio. No fim, a felicidade se baseia na realidade, e nada é mais real do que a mudança e a evolução. É com a esperança de que todos possam achar um caminho para saltar dentro do rio que este livro foi escrito.

### **A essência**

Todos os problemas estão abertos à solução espiritual, que é encontrada expandindo-se a consciência, movendo-se além da visão limitada do problema. O processo começa pelo reconhecimento do tipo de consciência com que você está trabalhando, pois, para cada desafio da vida, há três níveis de consciência.



*Nível 1: Contração da consciência*

Esse é o nível dos problemas, obstáculos e lutas. As respostas são limitadas. O medo colabora para uma sensação de confusão e conflito. Os esforços de encontrar uma solução acabam em frustração. Você continua fazendo mais o que não funciona. Se você se mantiver nesse nível, ficará frustrado e exausto.

*Nível 2: Expansão da consciência*

Esse é o nível no qual as soluções começam a aparecer. Há menos luta. Os obstáculos são mais fáceis de superar. A visão se estende além do conflito, dando-lhe mais clareza. As energias negativas são confrontadas de modo realista. Com maior expansão, forças invisíveis chegam para ajudá-lo. Você avança de acordo com o que deseja da sua vida.

*Nível 3: Consciência pura*

Esse é o nível em que os problemas não existem. Cada desafio é uma oportunidade criativa. Você se sente completamente alinhado com as forças da natureza. Os mundos interior e exterior se refletem sem confusão ou conflito. Como as soluções surgem do nível do verdadeiro eu, não encontram resistência. Todos os desejos conduzem a um resultado que é o melhor para você e seu meio.

Quando você se move do Nível 1 para o Nível 3, os desafios da vida se tornam o que estavam destinados a ser: um passo que o aproxima mais do verdadeiro eu.



## PARTE II

### *Os maiores desafios da vida*



## RELACIONAMENTOS

O que abre um relacionamento a soluções espirituais? Uma disposição de expandir sua consciência e, ao mesmo tempo dar espaço para a consciência do parceiro se expandir. Portanto, o relacionamento espiritual é um espelho em que duas pessoas se vislumbram no nível da alma, e que traz a satisfação mais profunda. Esse tipo de satisfação não pode ser fraudado. Mas quais são seus componentes?

Assim como cada aspecto do caminho espiritual, nada é fixo. Você pode tentar definir o relacionamento perfeito em termos de ideais, como amor incondicional e confiança absoluta. No entanto, na realidade, há um processo e, mesmo nos melhores relacionamentos, esse processo apresenta reviravoltas inesperadas. Nessa seção, você tomará conhecimento de pessoas envolvidas em relacionamentos difíceis. Para elas, o processo também existe, mas tomou a direção incorreta. Quando duas pessoas que costumavam se amar se sentem alienadas e tristes, o processo que as levou até esse ponto apresenta certas características previsíveis. Considerando seu casamento ou união estável, o mencionado a seguir se aplica?

*Projeção:* seu marido a deixa furiosa e frustrada. Ele afirma que não fez nada para irritá-la, muito menos para prejudicá-la, mas isso não muda a maneira como você se sente. O menor gesto faz você ver tudo o que não gosta, todos os traços persistentes de personalidade que nunca parecem mudar.

*Julgamento:* você sente que sua mulher está errada ou é má. Sente uma falta de respeito, se não um sentimento intenso de culpa. Especialmente, você condena o julgamento que sente que está guiando seu caminho, o que só aumenta a sensação de que você tem razão e de que ela está errada.

*Codependência:* seu parceiro preenche as peças que faltam em você. Juntos, vocês constituem uma pessoa única, uma frente unida contra o mundo. Vocês se sentem muito conectados, e quando você discorda dele, acha impossível se defender como um ser humano adulto e independente. Você precisa da peça que falta, pois, caso contrário, sentirá um vazio interior.

*Entregando muito:* a fim de ter um bom relacionamento e mostrar que é uma boa esposa, você entrega seu poder. Todas as principais decisões são tomadas por seu marido; ele tem a palavra final. É muito menos frequente, porém, o caso do marido que entrega o poder à esposa, mas, em ambos os casos, você se torna dependente da outra pessoa em relação à manutenção da sua vida, ao seu respeito próprio, apreço, atenção e, no final das contas, à sua autoestima.

*Agarrando à força:* esse é o inverso do item anterior. Em vez de ficar dependente, você torna dependente o seu parceiro. E faz isso por meio do controle. Você quer ter razão; você se sente livre para culpar o parceiro enquanto sempre acha uma desculpa para si mesmo. Você supõe que tem razão e quase nunca compartilha ou consulta o outro. Em menor ou maior grau, você faz seu parceiro sentir que é menos do que você.

Relacionamentos não são um objeto que você pode tirar da prateleira e polir, ou mandar para o conserto. Consistem em dias, horas e minutos passados juntos, e cada um é perdido assim que termina. A maneira como você enfrenta isso, minuto a minuto, torna-se a soma total do relacionamento. Enfrente muito mal a passagem desses minutos e, com o tempo, o processo é levado à deterioração.

A alternativa é enfrentar bem e com sabedoria momento a momento. E é preciso habilidade para isso. Ninguém aqui está sendo convidado a transformar o casamento em um pacto entre dois santos. O que você precisa é de uma conexão com um nível mais profundo de si mesmo, um nível do qual o amor e a compreensão possam emergir espontaneamente. Nos relacionamentos que estão se deteriorando, a consciência é superficial e contraída; assim, os impulsos que surgem de maneira espontânea são a raiva, o ressentimento, a ansiedade, o tédio e as reações mecânicas. Sem se culpar ou ao seu parceiro, considere tais sentimentos sintomas de contração que podem ser mudados apenas por meio da expansão.

### **Quando os relacionamentos despertam**

A consciência expandida possui características próprias. Levando em conta a melhor parte do relacionamento – as vezes em que você se sente próximo e conectado ao seu parceiro –, pergunte-se se as qualidades a seguir se aplicam a você e a seu companheiro.

*Evolução:* você procura achar o verdadeiro eu e atua a partir desse nível. Ao mesmo tempo, seu parceiro possui o mesmo objetivo. Tanto quanto você, ele também quer evoluir e crescer.

*Igualdade:* você não se sente superior nem inferior. Independentemente de quanto seu parceiro pode irritá-lo, no fundo, você enxerga outra alma. Juntos, vocês partilham respeito mútuo. Quando as discussões se manifestam, você nunca subestima o outro, nem tem de forçar uma sensação de ser igual, com seu ego sentindo secretamente que você é melhor.