

GUY FINLEY

As regras essenciais para
viver sem medo

Capítulo 1
RECEBA A LUZ QUE ILUMINA A VIDA

LIBERTE-SE E VENÇA A LIMITAÇÃO DAS ILUSÕES

Tema

A verdadeira grandeza do coração não se mede apenas pelo que ele é capaz de conter, mas também por tudo aquilo que está disposto a deixar para trás.

Não há maior dom, não há maior potencial conferido ao ser humano, do que a presença de uma Luz eterna dentro de nós, cuja força torna todas as coisas possíveis. O seu carácter celestial sabe que não fomos criados para viver prisioneiros de *qualquer* estado de medo, e muito menos daqueles que nós próprios criamos inconscientemente.

Esta Luz serena e omnipresente antecipa-se a nós em todos os momentos, tal como a luz de um candeeiro ilumina o caminho daquele que segue a segurança do seu feixe. Esta pequena metáfora ajuda a explicar muita coisa. Por exemplo, podemos perguntar: «Se esta Luz *já* existe dentro de nós – uma força eterna cuja presença resolve as coisas – porque deparamos com tantos problemas? Com tamanha fonte de coragem no mais profundo do nosso ser, porque é que os nossos medos se sobrepõem à nossa capacidade de os deitar para trás das costas? Como veremos, a resposta a estas perguntas é surpreendentemente simples.

De que serve a luz de qualquer lanterna, no escuro, *se nos esquecermos de levar a lanterna?* Por outras palavras, de que serve a nossa natureza corajosa, se não tivermos bem presente que se caminharos pela vida sem a nossa Luz, é bem provável que tropeçemos e caiamos? Juntos, vamos encontrar a resposta para esta pergunta importante, e muito, muito mais. À medida que descobrimos o motivo por que nos esquecemos do nosso Verdadeiro Eu, recuperamos também a sua coragem inata... de uma vez só. Em breve, surge uma nova forma de viver, rir e amar.

Ao longo deste livro, examinaremos a natureza reservada desta Luz interior, analisando-a sob diversos ângulos. Tem quase tantos nomes quanto existem línguas faladas; mas, no final, independentemente daquilo que lhe chamemos – Deus, Verdadeiro Eu, Cristo, Krishna, Atman, a nossa Força Superior, natureza de Buda – é apenas uma voz que apela a um único acto. Assim, se estas designações o incomodam, esqueça-as; não são verdadeiramente importantes.

Podemos encarar facilmente o seu aspecto Divino como a nossa consciência adormecida: a parte de nós que sabe – *sem ter de pensar nisso* – distinguir o Bem e o Mal, a verdade e a mentira. É aquela «vozinha» interior que é incapaz de transigir e que prefere morrer a causar sofrimento desnecessário ao próximo. Esta parte celestial da nossa consciência individual *existe em todos nós*, e ainda que nós, seres humanos, sejamos milhares de milhões, a nossa consciência é uma só. Com a sua Luz, temos a capacidade de ver as coisas como elas são; através da sua inteligência inerente, compreendemos, imediatamente, a maravilhosa totalidade das coisas e as suas muitas relações independentes. E quando nasce em nós a Luz desta nova consciência, tornamo-nos aquilo que desejámos e por que lutámos durante toda a vida: compaixão, sensatez, bondade, coragem e amor.

A nossa tarefa espiritual consiste em despertarmo-nos para esta Luz que nos convida a unir-nos à sua vida firme. A nossa receptividade à sua presença permanente é a nossa ligação à sua coragem e, conseqüentemente, conquistamos a capacidade de nos dominarmos; pois, ao entrarmos na sua vida, não só vemos o que é certo, positivo e eterno, mas também nos apercebemos de que estas maravilhosas qualidades são tão-somente o nosso Verdadeiro Eu.

Não importa que acreditemos ou não na força desta Luz viva, que é discutida nas páginas seguintes. A convicção é algo em segunda mão, uma fraca substituta do relacionamento directo com a veracidade indissociável da nossa consciência superior. «Quando acreditamos em algo que não entendemos, sofremos; a superstição não é solução», escreve o cantor e compositor Stevie Wonder. Juntos, comprovaremos a existência de uma Luz com uma vida e um amor eternos e evidentes. Aprendendo a ter a sensatez de a recebermos na nossa vida, alcançaremos uma vida sem medo, a vida pela qual o nosso coração anseia.

O mais importante – aquilo em que consiste o objectivo deste livro – é o nosso despertar individual para esta Luz interior. A nossa esperança é nada mais, nada menos do que nos apercebermos do relacionamento consciente com a sua Vida; então, conquistaremos – sem tensão nem esforço – *a consciência espontânea daquilo que é nosso e daquilo que não é nosso*. Se o leitor estiver a pensar qual é a vantagem de possuir esta capacidade aparentemente tão simples, eis a resposta surpreendente – e pormenorizada. Haverá coisa que nos cause maior sofrimento do que descobirmos que algo que julgávamos nosso... afinal não o é! Seja o que for: pessoas, poder, elogios, bens... até a nossa própria vida prova, a seu tempo, que não nos pertence!

Antes de podermos esperar libertar-nos de tudo aquilo que não nos pertence – com todos os relacionamentos dolorosos inerentes a estas conclusões erradas –, temos de ser capazes de encará-lo como tal, partindo desta revelação: nenhuma sensação de receio e de limitação ou de imperfeição pertence ao nosso Verdadeiro Eu. Quando despertamos para esta verdade, através da Luz daquilo que é real dentro de nós, fazemos outra descoberta espantosa: já temos tudo aquilo de que precisamos para sermos bem-sucedidos. Façamos uma pequena pausa e vejamos como esta consciencialização altera a nossa realidade.

Quando nos apercebemos de que a nossa necessidade compulsiva de controlar a vida já não é necessária, ou de que não precisamos de ter alguém ou algo na nossa vida que nos dê uma sensação de estarmos completos, deixamos gradualmente de resistir às circunstâncias variáveis que existem à nossa volta e que dantes ameaçavam estas necessidades *imaginadas*. O que significa que nos libertamos de qualquer sensação de sermos incapazes de cumprir essas falsas obrigações de realização pessoal. Agora, em vez de recearmos mudanças inesperadas, temos um novo «papel» na vida: somos um participante conscientemente grato no seu incessante desenrolar. Que bom.

Para aprendermos a receber esta Luz que nos liberta dos nossos medos, temos de fazer uma introspecção para percebermos onde é que vivemos de falsas conclusões: ideias erradas sobre a vida e sobre nós próprios, que considerávamos reais, mas que, na verdade, não o são. Como já vimos, só quando vemos a verdade da nossa condição é que deixamos de participar no nosso próprio castigo. O mundo torna-se um lugar

melhor, pois deixamos de desperdiçar tudo o que nele existe, para nos libertarmos de coisas que não passam de ilusões.

Vejamos por nós próprios onde é que chegámos a algumas destas conclusões autocomprometedoras que se baseiam em ilusões insuspeitas.

Uma ilusão comum é a de que *o mundo captado pelos nossos sentidos é toda a realidade*. Por outras palavras, a nossa natureza actual acredita que tudo o que vale a pena – ou seja, tudo o que é agradável – tem a ver com o partido que podemos tirar dos nossos relacionamentos, dos negócios, do dinheiro, do poder e por aí fora. Examinamos este mundo, que consideramos exterior a nós, na esperança de nele encontrar algo que nos complete. Aquilo que não vemos é que a natureza que procura o mundo fora de si própria – para se sentir completa e real – se afastou daquilo que espera que poderá curá-la. Divide para reinar; mas este nível do ser nunca consegue ultrapassar a infelicidade resultante da sua própria divisão!

A «cura» de que precisamos, a sensação de plenitude que procuramos, nada tem a ver com acrescentarmos algo a nós próprios. Esta cura de que precisamos resulta da consciencialização de que a nossa dor – bem como o sofrimento inerente ao encararmos negativamente esta dor – advém da participação numa série de ilusões que foram transmitidas de geração em geração!

Quem, no seu perfeito juízo, ensinaria a alguém – e muito menos aos filhos – que a solução para o sofrimento está em nos massacarmos ainda mais, lutando para controlarmos circunstâncias que não dependem de nós – sobretudo quando a única coisa que «ganhamos» com esse esforço é tornarmo-nos inadvertidamente escravos daquilo que esperamos que nos libertaria? Ou que tal tentarmos não pensar naquilo que nos «persegue» na vida – como se, ao correremos para algo que nos dá prazer, alterássemos o facto de termos algo a ladrar-nos aos calcanhares, fazendo-nos fugir da sua presença indesejada?

Estamos divididos interiormente. Servimos duas causas: aquilo que não queremos e o oposto – o desejo do momento produzindo resistindo àquilo que a vida trouxe à nossa porta. Esta divisão impede-nos de alcançar a paz de espírito e a plenitude do coração, que é a mesma coisa que estarmos completos aqui e agora. Esta é a primeira ilusão e, de certo modo, a primeira e última lição para a verdadeira autolibertação: o mundo

real não é aquilo que os nossos pensamentos e sentimentos nos levam a crer que é.

Temos de dar início ao trabalho necessário de receber a Luz que conduz à libertação; a tarefa da nossa alma consiste em libertarmo-nos de um relacionamento inconsciente com um falso eu, cujas conclusões imaginadas – sobre como encontrar uma paz duradoura – são a origem secreta dos conflitos existentes neste planeta. Então, libertados pela Luz da compreensão, entraremos num mundo novo – que reconheceremos como sendo nosso – no qual a felicidade e a plenitude andam de mãos dadas.

Parcialmente adaptado do audiolivro
The Illusion of Limitation