

MICHAEL A. SINGER

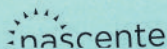
Autor bestseller do *New York Times*



A LIBERTAÇÃO DA ALMA

O ORÁCULO

Uma viagem para além de si mesmo

nascente

ÍNDICE

Introdução	9
Não há nada mais importante para o verdadeiro... ..	11
Grande parte da vida desenrolar-se-á de acordo... ..	13
O verdadeiro desenvolvimento pessoal consiste... ..	15
Aquele que está aí dentro, consciente de que está sempre... ..	17
Conheça aquele que observa a voz interior... ..	18
Você pensa que, se mudar as coisas no exterior... ..	20
Terá de romper com o hábito de pensar que a solução... ..	22
Quem é que está a ter todas estas experiências físicas... ..	24
Perceba que tanto o mundo exterior como o fluxo de emoções... ..	26
Você não é os seus pensamentos... ..	28
Se eu agora perguntar «Quem é você?»... ..	30
Se entrar profundamente dentro de si, é aí que vive... ..	32
A meditação corresponde ao estado mais elevado... ..	34
Cada movimento do seu corpo, cada emoção... ..	36
Energia espiritual é o que sente quando está entusiasmado... ..	38
A energia não envelhece, não se cansa... ..	40
Entusiasmo, alegria e amor... ..	42
Nada, nunca, justifica que feche o seu coração	44
O seu coração é um instrumento feito de uma energia... ..	46
O estado mais elevado que já experimentou... ..	48
Uma pessoa sábia permanece suficientemente centrada... ..	50
O medo é uma coisa, apenas mais um objeto... ..	52
Aquilo que está bloqueado e enterrado dentro de si... ..	54
O propósito da evolução espiritual é remover os bloqueios... ..	56
Permita apenas que a dor se manifeste no seu coração... ..	58
Quando o seu fardo for atingido, solte-o logo... ..	60
Esse lugar de consciência centrada é a sede do observador... ..	62

Quando um bloqueio é atingido, isso é uma coisa boa...	65
Você é um ser formidável a quem foi dada uma oportunidade...	67
Solte. Seja o que for, solte	69
Aquilo que lhe está a pesar pode tornar-se uma força...	71
A jornada espiritual implica uma transformação constante...	73
Como é que se vai libertar?...	75
Quanto mais se instalar no «eu», mais começará a sentir...	77
Quando sentir dor, encare-a simplesmente como energia...	79
E se a consciência deixasse de se concentrar...	81
É preciso atravessar as trevas mais profundas...	83
A verdadeira liberdade está muito próxima...	85
O além é infinito em todas as direções	87
Gostava de ir mais além? Gostava de não sentir limites?	89
A libertação interior profunda é, em si mesma, um caminho...	91
O segredo é desconstrair-se e soltar...	93
Se estiver a viver plenamente todas as experiências...	95
Você deve viver a vida que lhe acontece...	97
O tao está no meio...	99
Se optar por se centrar e não participar nos extremos...	101
Nunca pode ver para onde o tao vai...	103
Felizmente, bem no fundo de nós, existe uma ligação...	105
À medida que você solta e liberta voluntariamente...	107
Em última análise, a única forma de você conhecer...	109
E se fosse mesmo verdade que Deus não julga ninguém?...	111
O seu Deus está em êxtase e você não pode fazer nada...	113
Notas	115
Sobre o autor	123

INTRODUÇÃO

O que poderá fazer no dia a dia para encontrar a paz interior e a liberdade?

Bem-vindo à experiência transformadora de ir além de si próprio. Cada frase deste conjunto de cartas foi cuidadosamente selecionada para lhe trazer uma dose diária de sabedoria e ajudar a abraçar e a viver os ensinamentos presentes no meu livro *A Libertação da Alma*.

Estas cartas — que abrangem temas como o despertar da consciência, a descoberta da energia espiritual ou a libertação de bloqueios — irão guiá-lo na descoberta do seu eu verdadeiro e na experiência de uma extraordinária felicidade incondicional. Se usadas regularmente, estas cartas fornecer-lhe-ão inspiração e orientação para o seu cotidiano, para que possa viver de forma consciente e alinhada com quem você é *realmente*.

Permita que estas cartas o guiem todos os dias. Poderá preferir fechar os olhos e meditar antes de escolher uma carta, ou simplesmente selecionar uma

no início ou no fim de um dia atarefado. Seja qual for a sua preferência, desejo-lhe um profundo crescimento e felicidade na sua jornada.

Com grande amor e respeito,

Michael A. Singer

Não há nada mais importante
para o verdadeiro crescimento
pessoal do que dar-se conta de que
você não é a voz que mora na sua
mente — você é quem a escuta.

A Libertação da Alma, Cap. 1 – A voz dentro da sua cabeça



Há, portanto, uma voz que fala e você, que se dá conta da voz que fala. O problema é que é fácil reparar na voz que diz «olá», mas é difícil ver que, independentemente do que a voz estiver a dizer, continua a ser uma voz que fala e você que a ouve. Não existe absolutamente nada que essa voz possa dizer que seja mais você mesmo do que qualquer outra coisa que ela diga. Suponha que estava a olhar para três objetos — um

vaso de flores, uma fotografia e um livro — e lhe perguntavam: «Qual destes objetos é você?». Você responderia: «*Nenhum! Eu sou quem está a olhar para aquilo que está a pôr à minha frente. Não interessa o que ponha à minha frente, eu serei sempre aquele que está a olhar para lá.*» Como vê, este é o ato de um sujeito que percebe diversos objetos. Isto também é verdadeiro no que diz respeito a ouvir a voz interior. Seja o que for que ela esteja a dizer, você é aquele que está ciente dela. Enquanto pensar que uma das coisas que ela diz é você que a está a dizer, mas que as outras já não é você, perdeu a sua objetividade. Pode querer acreditar que é você quem diz as coisas agradáveis, mas continua a ser a voz quem as diz. Pode gostar do que ela diz, mas não é você quem o diz.

Não há nada mais importante para o verdadeiro crescimento pessoal do que dar-se conta de que você não é a voz que mora na sua mente — você é quem a escuta. Se não entender isto, tentará perceber qual das muitas coisas que a voz diz é realmente você quem diz. As pessoas passam por inúmeras mudanças com o fim de se encontrarem a si mesmas. Querem descobrir qual dessas vozes, qual desses aspetos da sua personalidade é o seu verdadeiro ser. A resposta é muito simples: nenhum deles.

Grande parte da vida
desenrolar-se-á de acordo com forças
que estão completamente fora
do seu controlo, independentemente
daquilo que a sua mente tenha
a dizer a esse respeito.

A Libertação da Alma, Cap. 1 – A voz dentro da sua cabeça



Se a observar com objetividade, conseguirá ver que uma boa parte do que a voz diz não tem sentido. A maior parte da conversa não passa de uma perda de tempo e de energia. A verdade é que grande parte da vida se desenrolará de acordo com forças que estão completamente fora do seu controlo, independentemente daquilo que a sua mente tenha a dizer a esse respeito. É como sentar-se à noite a decidir

se quer que o Sol nasça de manhã. O resultado é que o Sol vai nascer e vai pôr-se. Milhões e milhões de coisas acontecem neste mundo e, por muito que pense nisso, a vida continuará a acontecer sem a sua ajuda.

De facto, os seus pensamentos afetam muito menos o mundo do que imagina. Se estiver disposto a ser objetivo e a observar todos os seus pensamentos, verá que a grande maioria deles não tem qualquer relevância. Eles não têm nenhum efeito sobre nada nem ninguém, exceto sobre si mesmo. Estão simplesmente a fazê-lo sentir-se melhor ou pior acerca do que lhe está a acontecer agora, do que lhe aconteceu no passado ou do que lhe pode acontecer no futuro. Se passar o seu tempo a desejar que não chova amanhã, estará a perder o seu tempo. Os seus pensamentos não alteram a chuva. Um dia irá perceber que essa incessante conversa interior não serve para nada e, portanto, não há razão para tentar compreender tudo o que ela diz. Finalmente, verá que a verdadeira causa dos problemas não reside na vida em si. O que realmente provoca os problemas é o alvoroço que a mente faz em torno da vida.

O verdadeiro desenvolvimento pessoal
consiste em transcender a parte de si
que não se sente bem e necessita
de proteção.

A Libertação da Alma, Cap. 1 – A voz dentro da sua cabeça



Basicamente, você recria o mundo exterior dentro de si para depois o viver na sua mente. O que aconteceria se decidisse não o fazer? Se decidisse deixar de narrar o mundo e, em vez disso, se limitasse a observá-lo conscientemente, sentir-se-ia mais aberto e, simultaneamente, mais exposto a ele. Isto deve-se a que você não sabe o que vai acontecer a seguir e a sua mente está habituada a vir em seu

auxílio. Faz isso processando as suas experiências atuais de maneira que elas se encaixem com os seus pontos de vista passados e com as suas projeções do futuro. Tudo isto ajuda a criar uma ilusão de controlo. Se a sua mente não fizer isto, sentir-se-á demasiado desconfortável. A realidade é demasiado real para a maioria de nós. É por isso que a suavizamos através da mente.

Verá que a mente fala sem parar porque você lhe deu uma tarefa para executar. Você usa-a como um mecanismo de proteção, uma forma de defesa. Em última instância, faz com que se sinta mais seguro. Enquanto proceder assim, será obrigado a usar a sua mente constantemente para amortecer o impacto que a vida exerce sobre si, em vez de a viver. Este mundo está a desenrolar-se à sua frente e, de facto, é muito pouco afetado por si ou pelos seus pensamentos. Já cá estava muito antes de você chegar e continuará a estar aqui muito depois de você ter partido. Sob o pretexto de controlar o mundo o que você está realmente a tentar fazer é a controlar-se.

O verdadeiro desenvolvimento pessoal consiste em transcender a parte de si que não se sente bem e necessita de proteção.

Aquele que está aí dentro, consciente de que está sempre a falar consigo sobre si mesmo, está sempre em silêncio. Esse ser silencioso é a porta para as profundezas do seu verdadeiro ser.

A Libertação da Alma, Cap. 1 – A voz dentro da sua cabeça



O verdadeiro desenvolvimento pessoal consiste em transcender a parte de si que não se sente bem e necessita de proteção. Isto consegue-se recordando constantemente que é você quem está no seu íntimo a ouvir a voz. Esse é o caminho para a saída. Aquele que está aí dentro, consciente de que está sempre a falar consigo sobre si mesmo, está sempre em silêncio. Esse ser silencioso é a porta para as profundezas do seu verdadeiro ser.

**ELEVE-SE BEM ACIMA DOS SEUS LIMITES.
TODOS OS DIAS. COMEÇANDO HOJE.**

«A jornada espiritual implica uma transformação constante. Para poder crescer, tem de deixar de se esforçar por ficar tal como está e, em vez disso, aprender a aceitar a mudança em cada momento.»