



## Prefácio

Cada passo que damos no caminho para a iluminação torna-se emocionante e gratificante quando a sua essência nos é revelada. Privada do seu contexto, qualquer percepção crítica pode parecer-nos desconcertante e, ao mesmo tempo, intrigante. Para cada um dos que procuram, existem percepções importantes que são fundamentais para nos iluminar o caminho e facilitar o sucesso. Segue-se uma coleção dessas verdades que servem como ponto de apoio para darmos grandes saltos em frente. Embora o céu tenha muitos portões, cada um deve encontrar o próprio caminho.

A compreensão profunda revela verdades essenciais e aparentemente complexas. Diz-se que existem dez mil caminhos para chegar a Deus, mas eles podem ser resumidos a certos elementos críticos comuns a todos os caminhos bem-sucedidos. Como tal, cada uma das citações que se seguem é de grande valor.

*Bon voyage!*  
David R. Hawkins



## Introdução

---

*Para o bem ou para o mal, o destino do espírito dependerá das escolhas e das decisões que alguém tomar.*

Esta citação é uma das «reflexões diárias» desta obra. O Dr. Hawkins lembra-nos que tudo o que escolhemos quotidianamente afeta o destino do nosso espírito. O que vai o leitor escolher fazer hoje? Que pensamentos irá permitir que circulem na sua cabeça? Onde é que vai escolher focar a sua atenção? Estas resoluções sobre a vida interna e externa, dia após dia, determinam o destino do nosso espírito.

Assim, vemos o grande valor de um livro como este, dado que nos orienta diariamente. Descobrimos nele um trecho no qual podemos meditar em cada dia. Se encontrarmos tempo para esta reflexão, e se permitirmos que penetre profundamente no espírito, o nosso dia seguirá uma direção positiva. Podemos espalhar-nos ao comprido, ninguém é perfeito. Mas, nessa altura, a reflexão espiritual diária ajudar-nos-á a erguer e a não desistir.

Certa vez, quando perguntei ao Dr. Hawkins sobre o significado do seu trabalho, ele disse-me que era como uma enzima: «Esta informação sobre a consciência tem o poder de diagnosticar e resolver os bloqueios e as dores espirituais. Funciona como uma “enzima” de facilitação espiritual. Ao entrarmos em contacto com ela, potencia-nos os mecanismos intrínsecos de autoconsciência e autocura.» Como tal, este pequeno guia fornece ao leitor a «enzima» espiritual que o ajudará a digerir os

fenómenos do dia, convertendo-os em algo que beneficie o seu espírito. Este comentário do Dr. Hawkins lembra-me um encontro com as freiras Missionárias da Caridade no convento da madre Teresa em Roma. Tínhamos sido convidados para a canonização da madre Teresa em 2016, que decorreu no Vaticano. Fomos conhecer a «Casa dos Pobres», onde elas viviam o voto de «servir de todo o coração os mais pobres dos pobres». Passam os dias entre os doentes e os moribundos, os rejeitados dos quais mais ninguém quer saber. Era um lugar cheio de amor. Perguntámos às irmãs: «Como conseguem fazer isto todos os dias? Onde vão buscar a energia?» Responderam-nos que todos os dias tinham quatro horas de oração, incluindo uma meditação sobre a Palavra de Deus, a Santa Missa em que recebiam a Eucaristia e uma Hora Santa na qual adoravam Jesus no Santíssimo Sacramento. As suas vidas eram tecidas com a Presença de Cristo na Eucaristia, e era este o combustível do seu trabalho. Explicaram-nos então: «Sem as horas diárias de oração e a Eucaristia, só nos daríamos a nós aos pobres, não lhes daríamos Deus.»

Vemos que cada caminho espiritual propõe uma prática diária a fim de manter aquele que busca alinhado com o seu destino espiritual. No início, podemos lutar por metas de autoaperfeiçoamento ou pela consecução de um estado espiritual elevado. Depois, à medida que avançamos, pomos de parte «a busca de objetivos do ego espiritual» (palavras do Dr. Hawkins). Enquanto caminhava entre nós, o Dr. Hawkins deu-nos o melhor exemplo dessa entrega profunda que é a marca registada do verdadeiro sábio. Neste pequeno livro, ele deixa as suas pegadas para que as sigamos: «Em lugar da iluminação, tornarmo-nos servos de Deus passa a ser o nosso objetivo. Ser um canal perfeito para o amor de Deus é entregarmo-nos completamente...»

Esperamos que este livro o ajude todos os dias, caro leitor, a escolher a paz e o amor acima de todas as outras opções. «Reto e estreito é o caminho, não perca tempo.»

Fran Grace

JANEIRO





## 1 de janeiro

Sermos autocríticos ou pensarmos que «devíamos» estar mais adiantados no caminho pouco benefício nos traz. A evolução espiritual é irregular. Existem ocasiões em que nos parece esporádica e outras em que aparenta ser estacionária. Há que perceber que a culpa é uma indulgência narcisista.

## 2 de janeiro

O que fizermos tendo como ponto de partida o espaço de conhecimento interior é a coisa certa antes sequer de acontecer. Quando estamos no caminho correto, temos a absoluta certeza interior de saber, e o resultado já nos é evidente.

## 3 de janeiro

É bom ter sempre presente que o ego/mente não experiencia o mundo, mas apenas a sua percepção dele.

## 4 de janeiro

A existência é a própria recompensa. A longo prazo, é mais gratificante cumprir um potencial do que tentar obter resultados. Assim, alinhamo-nos com a excelência na execução pelo que ela própria é.

## 5 de janeiro

Diz a lenda que o Buda transmitiu a iluminação ao seu seguidor Mahakasyapa sem proferir uma palavra. Nesse grande momento da história, entregou-lhe em silêncio uma flor, e, nesse momento, Mahakasyapa tornou-se iluminado. Não houve esforço, tentativa, prática nem tensão para alcançar a iluminação. Nada dessas coisas do lado esquerdo do cérebro. Foi um súbito «ah-ah», total e completamente uma «experiência».

## 6 de janeiro

Todos os «problemas» são exclusivamente produtos do processamento mental e não existem no mundo.

## 7 de janeiro

Vencer na vida implica abrir mão da obsessão de procurar «quem está errado». A graça é muito mais poderosa do que a beligerância. É melhor ser bem-sucedido do que vencer.

## 8 de janeiro

O progresso humano segue um ritmo evolutivo e, como tal, é inevitável errar e tropeçar. A verdadeira tragédia reside em ficarmos mais velhos, mas não mais sábios.

## 9 de janeiro

Escolhermos consistentemente o amor, a paz ou o perdão permite-nos sair do labirinto de espelhos em que estamos.

## 10 de janeiro

É graças à compaixão que surge o desejo de compreender em lugar de condenar.

## 11 de janeiro

O perdão é uma ferramenta fundamental e extremamente importante, em especial quando combinado com a disponibilidade para sermos humildes e aceitarmos que somos falíveis e suscetíveis ao erro. Do ponto de vista espiritual, abirmos mão de escolhas egoístas pode parecer um sacrifício, mas, quando tudo isto é recontextualizado, deparamos com uma dádiva oculta.

## 12 de janeiro

A melhor atitude é a devoção à verdade, e não a luta contra a falsidade. A curiosidade de uma mente aberta conduz-nos progressivamente à descoberta de informações nunca antes disponíveis e que, como tal, à primeira vista nos podem parecer conflituosas.

## 13 de janeiro

Não podemos possuir aquilo que é grande em nós, a menos que aprendamos a reconhecê-lo nos outros.

## 14 de janeiro

Se a dinâmica essencial da nossa busca espiritual não for a ambição espiritual (de chegar a algum lugar), mas sim a entrega progressiva daquilo que impede o amor, não surgirá posteriormente esse obstáculo chamado «ego espiritual».

## 15 de janeiro

Cada progresso feito na nossa consciência beneficia multidões invisíveis e fortalece o próximo a ser seguido por outros. O universo apercebe-se de cada ato de bondade, que é preservado para sempre.

## 16 de janeiro

O elemento comum da maioria dos medos consiste em eles se basearem na ilusão de que a felicidade depende do externo, sendo vulneráveis. Superar a ilusão de vulnerabilidade traz-nos um grande alívio e corrige a tendência para nos deixarmos levar pelo medo. A vida torna-se benigna, plena de satisfação e de uma atitude descontraída e confiante, em lugar de uma postura constantemente defensiva.



## 17 de janeiro

Na realidade, estamos sempre a escolher entre o céu e o inferno. Os efeitos cumulativos destas escolhas determinam o nível de consciência do nosso destino cármico e espiritual.

## 18 de janeiro

O processamento da ira requer honestidade interior e a disponibilidade para abrir mão daquilo que carece de integridade e é essencialmente impraticável, substituindo-o por autoconfiança. Algumas atitudes compensatórias muito mais poderosas do que a ira são a dedicação, o discernimento, a humildade, a gratidão, a perseverança e a tolerância.

## 19 de janeiro

Pela sua própria natureza, o caminho para Deus não é fácil. Requer considerável coragem, firmeza, vontade e paciência. A humildade e uma consciência benigna fortalecem-no.