

**OUTRA PORTA**

Maria José Costa Félix  
maria.felix@xis.publico.pt

Aquilo que nos pode satisfazer verdadeiramente já se encontra em nós, na nossa mente divina. Existe, porém, um ego limitado que faz com que a esqueçamos.

Um sistema de pensamento assente no ego, pelo qual, em geral, somos regidos – faz-nos concentrar toda a atenção no exterior e ilude-nos sobre as nossas verdadeiras necessidades. Alícia-nos, dizendo que se tivermos um bom casamento, sucesso profissional, muito dinheiro, jóias, roupas de marca, um carro último modelo e formos louvados pelos outros, o vazio interior que, por vezes, sentimos, será preenchido. Acontece que esse vazio resulta de vivermos à superfície de nós mesmos, esquecidos da nossa essência. De olharmos para aquilo que nos é dado ou tirado, como se nos pertencesse em exclusivo. De gastarmos inutilmente energias, entusiasmado-nos quando o mundo nos aceita e amargurando-nos caso nos rejeite. As necessidades do nosso ser não coincidem com aquilo que o ego nos faz pensar que somos.

**Peso do passado.** Ao nível da nossa verdadeira realidade, todos somos um. O ego, porém, alimentando-se de uma culpa profundamente enraizada no passado, cria em nós a necessidade de “destacarmos a nossa identidade separada através de uma interação exclusiva com alguém ou alguma coisa especial”, como explicou Carlos Anastácio no seminário sobre a cura

dos relacionamentos aqui referido na semana passada.

Todos nós estamos envolvidos em relacionamentos em que, sem nos apercebermos, a separação está continuamente a ser gerada. Daí que tendam a não ser harmoniosos. “Limitar a abrangência do nosso amor a apenas algumas pessoas e exigir-lhes que satisfaçam as nossas necessidades é limitarmo-nos e aprisionarmo-nos”, diz Carlos Anastácio. “O ego nada mais é do que um autoconceito. A crença de que eu sou um indivíduo separado de tudo o que existe, separado da luz e da santidade do criador. Um corpo, através do qual comunico e que quer prolongar-se no tempo. A soma de todas as minhas memórias, sem as quais não sei quem sou. Um velho álbum de fotografias. Desde a escola que tudo nos transmite este pensamento de separação, de medo, de culpa. E, dentro de nós, vivemos permanentemente com a sensação de ter feito algo errado. É um sistema de pensamento completamente equivocado.”

# Amar sem culpa

Enquanto não tomarmos consciência de que a separação é um ataque ao todo – que, na realidade, é o que somos –, o nosso comportamento é ditado pelo passado.

**Sem medo nem culpa.** O amor não é compatível com o medo de falhar, de não estar à altura, de não corresponder às expectativas – nossas ou alheias. Em suma, não é compatível com a culpa.

Só a partir desta forma de olhar o mundo podemos criar relações harmoniosas com os outros. Só assim não temos medo deles e, por isso, não nos defendemos nem os atacamos, não entramos em comperição, não os invejamos. Então, os seus eventuais ataques deixam de nos ou perturbar.

Se os olharmos com amor – o que implica fazê-lo sem medo nem culpa –, vamos sentir-nos amados, independentemente das suas atitudes para conosco.

Não é por desaparecer alguém “especial” na nossa vida que ficamos sem amor. Basta mergulharmos dentro de nós próprios para sentir o oceano sem fim que, entranhado em todos os cantos do quotidiano, nos dá o único alimento capaz de nos satisfazer por completo. É através de mergulhos destes que vamos tomando consciência de como grande parte dos nossos relacionamentos ditos de amor não passam de ilusão. De meras tábuas a que, por desconhecimento da nossa verdadeira realidade, nos agarrámos.

A partir daí, a nossa mente começa a mudar. E apercebemo-nos de que dar é o mesmo que receber. ✕

## Recuperar a memória perdida

As memórias do passado continuam a pesar-nos no presente. E há pressupostos que fazem com que, na procura do amor, sejamos levados por uma necessidade inconsciente de sobrevivência. Por exemplo, é importante sermos tratados de forma especial e ter um parceiro especial. É que os outros podem fazer-nos felizes, e somos atraídos por eles pela expectati-

va de que isso aconteça, mas podem atacar-nos e magoar-nos, já o fizeram no passado...

Podemos, porém, tentar ver o mundo sem medo, tomando consciência de que a nossa verdadeira realidade é uma mente imortal com um poder ilimitado. E que estamos aqui na Terra para recuperar essa memória perdida.