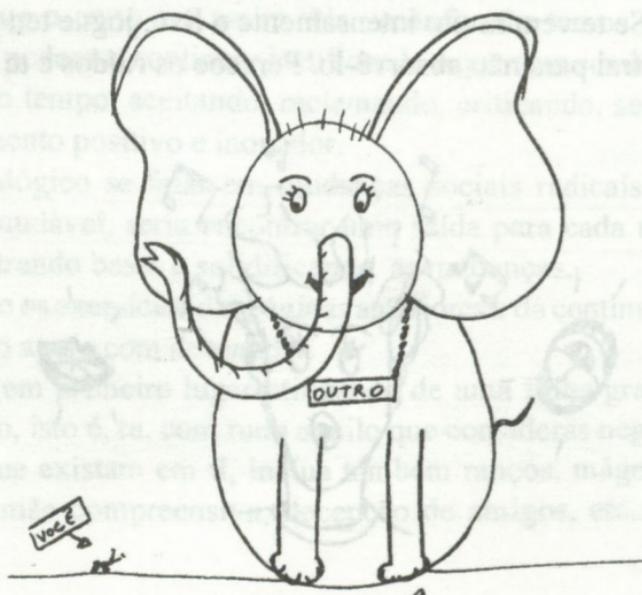


tua natureza. É o caminho do outro. Se fazes tal coisa haverá uma mistura universal de valores e ideais. Te perdes e não te encontras mais. Te transformas em partículas difíceis de se juntar; perdes tua identidade.

Tens dentro de ti uma beleza imensa, uma magia, uma grandiosidade sem tamanho. És um mistério que poderás ir desenrolando através de tuas projeções e buscas e de viagens pessoais.

Observa quando estás a andar pelas ruas, olha para os transeuntes e vê a marca de sofrimento que há no rosto de cada um. O medo parece tomar conta, para não dizer o pavor. Olhos cheios de ansiedade, que muitos carregam como que se a vida fosse um fardo muito pesado. São mentes funcionando em estado de pânico. Há tanto pavor, que se lhes torna impossível olhar para os lados e ver a magia que existe em tudo. Até nos pequeninos detalhes. Uma viseira parece tomar conta do campo de visão. Suas mentes agonizam voltadas para os problemas do cotidiano, quando não, para fantasias que vão criando em suas mentes. Além das preocupações do cotidiano, procuram buscar mais sofrimentos na dúvida do amanhã.

Se usas o processo de fantasia de forma muito intensa, as probabilidades de realização diminuem. Isto porque em primeiro lugar já viveste o que era para ser vivido no real, e o canalizaste



para os sonhos. Te acostumarás com a comodidade dos sonhos e tua necessidade de realização concreta diminui. Outro ponto, é o choque que terás que enfrentar ao deparar com tua realidade. São planos diferentes e opostos. Não combinam entre si.

Percebe que existe uma diferença enorme entre sonhar e crer em alguma coisa. Quando crês, as energias universais se movem em junção para que alcances teus objetivos. Muitas de tuas fantasias são criadas para corresponder ao que o outro espera de ti. Em tuas fantasias há um mundo de aplausos. Vê que ironia, tu não te realizas quando vives em função do outro. Perdes tua beleza e magia, te sentindo ridículo e desajeitado, com medo do julgamento do outro, e aí te tornas tímido.

Vês a ti como uma formiga e ao outro como um elefante.

Censuras teu corpo diante de um pequeno ou medíocre comentário. Te sentes ferido e magoado. Começas a murchar num processo de vitimismo profundo.

Tens um ouvido muito grande. Ouves quando não é para ouvir e não ouves quando é para ouvir. Existem coisas que não são para teus ouvidos. Faze a experiência de experimentar ver apenas como uma boca em movimento soltando alguns ruídos que tu não entendes. Manda de volta como um eco aquele veneno que tentam jogar para ti. Devolve-o na medida em que conseguir não te envolver. Caso assumas para ti tal veneno realizarás os desejos do outro e este por sua vez se sentirá aliviado. Portanto, devolve-o, não é teu este lixo.

Se te vem muito intensamente o lixo, jogue teu pensamento no astral para não absorvê-lo. Percebe os ruídos e te envolve em



alguns pensamentos tais como: “Não, isto não é comigo”, “Engraçado, parece que fulano faz grandes equívocos” ou então viaja, também é uma forma bastante prática de te livrares do amontoado de lamúrias ou críticas do outro.

Ao conseguir tal experiência perceberás então, que não estás sendo corroído e nem corrompido, violentando a ti próprio, e assim cada vez mais em que te encontrares, entrará em uma esfera mais próxima do divino, do mundo paralelo que até então não viste, apenas aspiras e sonhas.

Procuras Deus no sofrimento, nas trevas. Não conseguiste ainda perceber que ele não está no desespero. Sua criação universal é de uma engenharia perfeita. Nos criou de forma saudável e perfeita, fazemos parte do universo que Ele criou com sintonia entre todas as coisas. Tal criação não tem defeito. Porque precisaríamos de defeitos? Como por exemplo: o sofrimento não foi criado por Ele, mas sim por pessoas em estados ordinários de consciência que têm dentro de si uma negatividade e um instinto selvagem muito forte a ponto de conseguir se escravizar. Ou melhor, se deixam ser escravizados por tais pessoas.

Acorda de teu pesadelo! Não há ninguém mais forte para ti que tu mesmo. Corta as amarras no aqui e agora, não se faz necessário esperar. Ao soltar as amarras entrarás no supostamente desconhecido. Não tenhas medo, faz parte de tuas riquezas. Absorve-as.

A sociedade somos nós. Resistimos às mudanças porque nos disseram que o certo era assim. Na verdade não temos culpa, porém, não podemos continuar justificando o que vem sendo feito ao longo do tempo, aceitando, reclamando, criticando, sem um posicionamento positivo e inovador.

É ideológico se falar em mudanças sociais radicais. Mas realista e saudável, seria encontrar uma saída para cada um de nós, encontrando bases e solidificando as mudanças.

Realize os exercícios das páginas anteriores e dá continuidade trabalhando agora com desenhos.

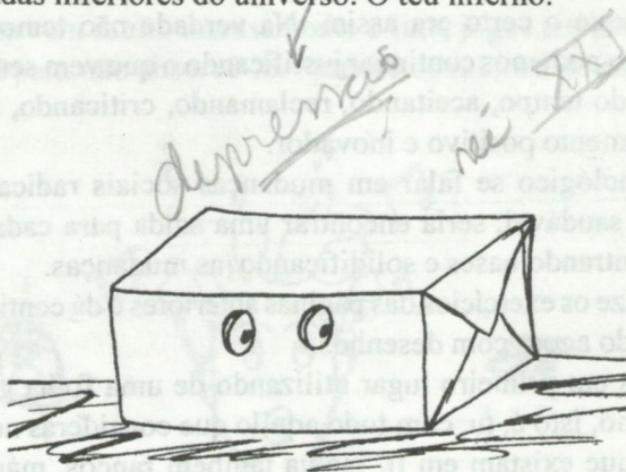
Faças em primeiro lugar utilizando de uma folha grande o teu desenho, isto é, tu, com tudo aquilo que consideras negativo, que crês que existam em ti, inclua também ranços, mágoa, pai castrador, mãe compreensiva, decepção de amigos, etc... Não

esqueças também de incluir teus orgulhos, invejas, enfim tudo que possa enxergar através de uma análise profunda. Após refletir e concluir sobre tais processos, destrua o papel vagarosamente, limpando tudo aquilo te oprime. Não deixe resquícios, pois ao ter conteúdos negativos dentro de ti, irás te censurar ou criticar teu próximo jogando no universo todo veneno do teu desamor. Tal veneno volta ao teu encontro. Ficarás carrancudo, pesado, mal humorado, com sintomas de alguém mal amado.

Ao te encontrares com sintomas de mal amado, começarás a desejar mal aos outros e isto de nada te servirá, apenas carregará contigo o peso da culpa. Encobrirás a possibilidade de te ver como privilegiado. Ao jogar no universo fluídos bons, mesmo àqueles com que tu não simpatizas, que sejam teus inimigos ou estejam em estados ordinários de consciência, alcançarás dentro de ti o bem.

Ao te sentires aliviado com esta técnica, depois da destruição, começa a trabalhar em tua construção iniciando outro desenho, que reflita o renascimento, com tudo aquilo que queres para ti, envolvendo agora respeito contigo mesmo, amor, alegria, etc. E então incorpore em ti este segundo desenho.

Te sentirás forte, terás a sensação de que podes tudo. Mas se te fechares, estarás optando a ficar dentro de uma caixa, conhecerás uma das dores mais terríveis: A DEPRESSÃO. E isto irá te esmagando, te matando aos poucos para a vida. É o encontro com as camadas inferiores do universo. O teu inferno.



# Quem És Tu?

## (Do aprendizado de Não Andar Pesado)

**MARIÁH FERRY**

*Mariáh Ferry, Psicóloga que é, colocou nesta obra todo seu conhecimento profissional, aliado a um estilo muito rico de escritora.*

*Com toda certeza QUEM ÉS TU? Do aprendizado de não andar pesado será um novo sucesso no já conceituado Estado do Paraná, que tantos valores literários tem mostrado ao País.*

*Então, boa leitura, do ótimo livro de Mariáh Ferry.*

Os Editores

