

PALESTRA DE DENISE LAWRENCE:
QUANDO O AMOR É PREENCHIDO DE CORAGEM E PODER

Palmas/TO

Agosto de 2013

Boa noite! Bem-vindos ao Programa!

O tema hoje é sobre o amor preenchido com poder e coragem. Existem muitos tipos de amor. Normalmente, quando a gente pensa em amor, pensa naqueles que são próximos a nós, os que amamos. Os mais importantes para nós costumam ser os membros da nossa família. Aí você vai para um círculo mais amplo: seus amigos e colegas. Daí você sente um tipo diferente de amor por aqueles que pertencem ao seu país ou que têm uma forma de ideologia parecida com a sua. Existem aqueles que têm amor pela humanidade, existem aqueles que têm amor pela terra, pela natureza e, além disso, existe um amor pelo Divino, um amor por Deus. São diferentes tipos de amor, mas eles trabalham juntos.

Quando falamos em amor, nos referimos ao aspecto de receber algo. As pessoas querem ser amadas, mas, de fato, o amor é um assunto mais profundo em relação ao dar. Temos de analisar os aspectos de dar o amor, de receber o amor e os diferentes tipos de obstáculos que surgem.

Vamos começar nos lembrando do início de nossa vida, quando éramos bebezinhos. Uma criança pequena é o centro do universo. Significa que ela recebe amor de sua mãe, de seu pai, de seus parentes mais próximos... de seus tios e tias, de seus avós. Quando você é criança e sente que todos lhe amam, então você está ok. Mas, se você vê que alguma coisa está acontecendo nesse meio adulto onde está, você sente que não está ok. Porque a criança é egocêntrica, ela tem noção de que tudo gira em torno dela. Ela sente que, se tudo está indo bem ao redor, está tudo bem; mas, se algo não vai bem, sente que a culpa é dela. Quantas pessoas têm pais perfeitos? Alguém pode dizer que seus pais são perfeitos, mas todos nós sabemos que ninguém é perfeito. A criança tem que acreditar que os pais a amam. Porque a criança acredita que os pais devem amá-la sempre. Então, se eles estão fazendo outras coisas, se os pais, na verdade, não têm a relação de gostar ou amar, as crianças se sentem derrotadas. Existe essa crença de que todos os pais amam os filhos. É uma ideia boa e deveria ser assim. A gente diz que é assim, que deveria ser, mas algumas vezes não é assim. Especialmente em famílias muito grandes, onde há muitos para serem amados e muito para ser mostrado aos filhos. Muitas vezes, os mais velhos são os que cuidam dos mais novos e eles acabam sendo os responsáveis por dar esse amor aos filhos. Muitas vezes o pai fica longe, ele pode viajar muito, trabalhar muito e, quando chega em casa, o filho já está dormindo. Eles não têm esse relacionamento com os filhos, são pais ausentes; então, a criança sente, "meu pai não gosta de mim". Aí o pai diz, "não, não, eu amo você muito! Eu trabalho para dar educação, estudo, roupa, diversão, eu trabalho para isso. Eu amo você." Mas a criança não se preocupa com tudo isso, ela quer a presença do pai. Para a criança, amor não significa coisas físicas mas é o tempo presente, junto com os pais. Outro problema que acontece é quando um dos pais fica muito doente ou sofre algum acidente e tem que ir para o hospital. A

criança então não sabe o que está acontecendo, ela simplesmente não tem o contato com pai. E vai sentir que algo falta em seu espírito e, às vezes, quando a criança não recebe esse amor, ela não sabe como amar, ela não aprendeu como amar. Em muitas famílias, os pais trabalham, e é uma outra pessoa que cuida da criança. E aí a criança, às vezes, cria um relacionamento muito melhor com essa pessoa que cuida dela do que com os pais. Às vezes, essas pessoas nem cuidam tanto assim. Às vezes elas crescem ligadas muito na televisão e crescem junto com o vídeo game. Não é possível que haja um relacionamento de amor com um equipamento eletrônico, mas elas são viciadas nisso e, quando você é viciado em algo, especialmente nessas questões eletrônicas, sua espiritualidade é drenada. Muitas crianças não aprendem, de fato, como ter um relacionamento saudável e amoroso com outros. Na escola, aprendem a ser competitivas, recebem encorajamento para isso; não recebem encorajamento para serem agradáveis, amorosas, gentis. Essas qualidades não fazem dinheiro, então elas não são consideradas valiosas. Quando você termina a escola e você começa a pensar sobre sua vida, sua vida profissional, e tem muitas músicas de amor que você escuta no rádio, na televisão, então você começa a pensar como essas pessoas maravilhosas poderiam vir para a sua vida e você poderia viver uma situação parecida. As propagandas mostram que você tem de ter determinado tipo de moda, tal tipo de roupa para ter aquele tipo de amor. Você assiste a filmes e começa a ver que as pessoas estão apaixonadas umas pelas outras e morrem de amor umas pelas outras. Dependendo do local em que se vive no mundo, existe um número muito grande de pessoas que se divorciam. Pela estatística, é visto que existem poucos casamentos que são bem sucedidos. Na sociedade, eles dizem que nós devemos nos manter casados, que nós não devemos nos divorciar. Você pode até permanecer casado, mas não feliz; e, se você não estiver feliz, seus filhos também não estarão felizes. Aí o lar se torna um lar quebrado, então os filhos não sabem, de fato, com o que o amor se parece. Os filhos sabem sobre competição, sobre conflitos, sabem como isolar-se através dos *headphones*, de filmes. Eles se isolam. Eles aprendem como ter relacionamentos superficiais através dos *headphones* e dos filmes.

Nessas últimas gerações, tem-se percebido que a qualidade da vida em família se tornou muito baixa. O que fazer? Esta noite nós vamos, então, falar sobre essa possibilidade de ter um amor que é preenchido com coragem e poder.

Agora, vamos olhar sob outros aspectos do amor, citados anteriormente. Amor pela humanidade – essa é uma ideia muito boa, mas muito poucas pessoas conseguem mostrar isso. Sete bilhões e meio de pessoas no mundo. Provavelmente, um dos maiores obstáculos, hoje, é a grande população. Isso nos coloca em uma situação difícil, pois não parece algo amoroso querer reduzir a população. Parece que não há espaço suficiente para todos, nada: comida, espaço, casa para todos. A distribuição das coisas físicas não parece que está bem feita, tem um percentual muito pequeno de pessoas que tem uma quantidade muito grande de coisas e a maior parte da população do planeta não tem quase nada, tem uma qualidade de vida muito ruim. E nós continuamos nos reproduzindo, aumentando a população. Mais pessoas: onde isso vai nos levar? Nós vemos, no mundo, que há poucas pessoas com muito privilégio e muitas pessoas sem privilégio nenhum. Meio bilhão estão refugiados, eles não têm nenhum lugar, oficialmente, para viver. O que fazer com todas essas pessoas? Não existe governo que possa administrar esse tanto de pessoas e também tem muitos que não são aceitos em muitos países. Um dos grandes problemas é o trabalho. Em muitos países, as pessoas se mudam de seu país para outro, porque

lá existem melhores chances de trabalho. Elas dizem, “nós precisamos daquele trabalho.” Então, diante dessas situações práticas, é muito difícil provar que temos amor pela humanidade, porque, primeiro de tudo, nós temos de ter amor por nós mesmos. Na verdade, se não tivermos esse amor extra, não teremos para dar para ninguém. E a quantidade de amor que o mundo precisa é muito diferente da quantidade de amor disponível.

Qual é a fonte do amor? Você pode dizer, “Vem do meu coração”. E se você tem um coração partido? Como você vai consertar o seu coração? Como vai sentir esse amor, até que seu coração seja consertado? Aí você começa a olhar para o lado e ver quem poderia ter esse amor para dar para você, mas eles também estão procurando por amor. Então, não é uma fonte muito boa, não é? Aí você diz, “Ei, você aí! Você pode me amar?” E aí ele vai dizer, “Não, não, não! É você que tem de me amar!” Existem muitas pessoas que estão vazias e estão tentando ser preenchidas por outras pessoas, que também estão vazias. Ok, você pode ter um pouco de amor, dar um pouco de amor, mas você quer muito mais para você. A maior parte dos relacionamentos são relacionamentos rígidos, inflexíveis e eles podem quebrar, porque esta “mercadoria” do amor está faltando. Então, de onde podemos ter esse amor? Será que podemos comprar no supermercado?

As pessoas tentam comprar amor. As pessoas dizem, “Eu vou te dar este tanto de dinheiro, este tanto de chocolate, este tanto de flores, para você me amar”. Você pode comprar algum serviço que aquela pessoa pode dar a você, mas você não pode comprar o amor. Para ter amor, você tem de dar amor; mas, quando você está vazio, então tem de haver uma fonte. Muitas vezes, as pessoas vão para natureza e pensam que a natureza pode preenchê-las. Vão caminhar nas montanhas, nas praias... Isso faz sentir-se bem, um pouco. Mas, de fato, isso não as torna preenchidas, completas. Você tem amor pela natureza porque ela dá muito para você, mas ainda não é suficiente para torná-lhe preenchido. Nós temos de ver onde está a fonte. O Ser que traz essa fonte, esse preenchimento, está além. Mas será que nós temos de ter uma espaçonave para buscar esse amor?

Nesta noite, estamos com uma lua muito bonita, vocês viram? A lua é muito romântica. Nós recebemos alguma coisa dessa luz da lua cheia que nos faz sentir bem, não é? Mas não é suficiente, porque é só uma grande pedra. A lua não sabe sobre você. O sol é muito importante: com o sol, nós temos a luz, nos aquecemos... Ele é responsável por fazer as plantas crescerem, é através dele que tem a vida. Mas, de novo, o sol é uma grande, imensa explosão. Ele tem luz e calor, mas, de novo, ele não pode nos dar esse amor. Então, temos de ir mais adiante. Temos de olhar para o amor como algo, de fato, espiritual. Amor é muito, muito sutil.

Nós desejamos o amor como se estivéssemos famintos por ele, mas, ainda assim, ele não é algo físico. O amor é uma das qualidades originais da alma, você pode tocá-lo quando você toca sua alma. A dificuldade que existe, agora, nas almas, é porque elas estão muito vazias. Se sua alma estivesse completamente cheia de amor, você estaria pronto para irradiar todo esse amor. Por que você acha que não consegue fazer isso?

Temos que pensar sobre possibilidade de a alma estar vazia.

Amor é apenas um dos componentes da alma, existem outras qualidades essenciais, uma delas é poder. Hoje, nós temos de olhar o amor junto com o poder, e outra palavra é a coragem. A

coragem não é uma qualidade original da alma, mas o poder é. Com frequência, quando as pessoas estão se sentindo fragilizadas, elas clamam a Deus e dizem, “Oh, Deus! Dê-me poder!” Essa é a fonte, e é também a fonte de amor. Como a coragem entra dentro disso?

Coragem é uma atitude muito importante para adotarmos, mas ela tem de ser verdadeira. Nós dizemos que gostamos da verdade, que queremos a verdade, mas quando estamos perto da verdade, de ver a verdade... nós não gostamos. Às vezes, dizemos, “Essa verdade horrível, essa horrível verdade”.

Eu tenho que ter coragem para enfrentar essa realidade e ver que não tenho esse tanto de poder, esse tanto de amor. Tem de ter coragem, porque a pessoa tem de ser verdadeira para olhar para si. O que vocês acham? Vocês têm amor suficiente para amar a todos? A verdade é que, de fato, nós temos esse tanto de amor, esse tanto de poder e talvez isso de paz.

Outras duas coisas que a alma tem são bem-aventurança e a outra coisa, que é muito sutil, é a pureza. Quanto de pureza você tem? Ontem eu estava perguntando para um grupo de pessoas: “Você escuta a voz da sua consciência?” Porque a sua consciência diz o que você tem de fazer e o que você não tem de fazer e, muitas vezes, nós vamos contra a voz da nossa consciência. Escutar a voz da consciência lhe dá muita coragem e lhe dá muito poder. Se você não tem esse tanto de coragem e esse tanto de poder, você não segue a voz da sua consciência e, então, isso é problema, não é? Porque existem pessoas em sua vida que esperam por isso e pode acontecer de você não ter esse amor suficiente para dar, essa coragem suficiente para dar, esse poder suficiente.

Em nossos relacionamentos, nós temos alguns deveres. Nós temos esse dever de amar nosso pai, nossa mãe, não é assim? Quantos aqui estão na faixa de 60 anos? Provavelmente, seus pais estão na faixa dos 80, dos 90. Em algum momento, todos ficarão velhos e, em algum momento, todos precisarão cuidar de seus pais. Provavelmente, eles precisarão de mais cuidados: você tem de levá-los às compras, ao médico, de consertar as coisas na casa quando estragam... Você tem de cuidar deles, preparar a festa de aniversário e, muitas vezes, eles precisam de muito cuidado e, às vezes, dizemos, “Eu não quero isso”. Porque isso requer um amor extra e um amor extra nos pede uma força extra. E, quando nossos pais se tornam mais velhos, pode acontecer de eles terem Alzheimer, algum tipo de doença séria e você tem de ir ver se eles estão realmente bem e você diz, “Mas eu não tenho nem tempo suficiente para mim! Meu marido, minha esposa não estão nem cuidando de mim! E eu? Como fico eu nessa história?”

De fato, hoje aqui estamos com um grupo jovem (na plateia)... mas 10 anos, 20 anos passam assim, rapidinho. Então, nós temos de nos certificar de que vamos acumular esse tanto de amor, esse tanto de coragem, esse tanto de poder, porque nós vamos necessitar deles. Por isso damos atenção à parte espiritual. Essas são as duas coisas que nós precisamos: amor e poder. Quando nós dizemos que Deus é a fonte desse amor e poder, às vezes é como se pedíssemos, “Deus, dê-nos 10 litros de amor, ou 15 litros de poder!” Como isso poderia cair lá do céu como chuva? Isso não é como fazer compras. Qual o instrumento que você tem para receber e distribuir amor?

Normalmente, o amor é representado por um coração vermelho. Cada um tem um coração físico e a principal função do seu coração é bombear o sangue. Ele é um músculo, ele não trabalha

exatamente para essa questão do amor. Nós temos um outro coração. Quando você diz para o outro, “Eu amo você de todo o meu coração”, não é este que bombeia aqui, é um outro coração. É, de fato, a essência da alma, o âmago da alma que é seu coração. E o instrumento espiritual que você tem para isso é, de fato, a sua mente.

A sua mente é muito, muito sutil. Todos vocês têm uma mente, certo? Vocês nunca a veem, não é? Ela é invisível, não podemos vê-la, mas todos nós temos uma. Vocês sabem como cuidar dela? Provavelmente, nunca pensamos nessa necessidade de cuidar de nossa mente e é nela que o amor está mantido. Para distribuir amor para as outras pessoas, ele na realidade vem de sua mente. Você tem que absorver esse amor de Deus e distribuí-lo através de sua mente. A mente é seu instrumento para pensar, para sentir. É parte de sua alma.

Nós agora podemos fazer um pequeno experimento com ela, para ver como funciona:

Com sua mente, agora, você pode ir para Nova York e voltar, instantaneamente. Você pode fazer isso e voltar, você pode ir até a lua e voltar, ir para quando era criança e voltar, você pode viajar, instantaneamente, 40 anos para o passado, você pode ir para amanhã, pode imaginar o que vai acontecer amanhã, de forma fácil. Você pode imaginar, prever o que pode acontecer. A sua mente pode ir para o passado, para o futuro, para qualquer parte do mundo, para o espaço, para qualquer lugar. Você pode se lembrar de coisas e você pode pensar sobre as pessoas de forma positiva ou negativa. Você faz muitas coisas com sua mente, mas, de fato, não sabemos exatamente o que a mente é. Nós não pensamos sobre isso.

Quando é a questão de acumular amor, a única forma de fazer isso é através da mente. Se você quer ir até Deus para receber o amor Dele, você vai fazer isso através de sua mente. Se você diz que tem amor por Deus, é porque está na sua mente, então, nesse aspecto, mente e coração são a mesma coisa. Desta forma, eu tenho de ter essa coragem, essa fé de que posso tomar esse amor de Deus.

Você tem de perguntar a si mesmo: “Existe tal coisa chamada de Deus?” O que vocês acham? Os brasileiros são famosos por acreditarem em Deus, mais do que povos de outros países. Existem boas possibilidades, simplesmente vá com sua mente. É como beber aquele amor, tomar aquele amor. E você tem de fazer isso através de entrar no silêncio, silêncio mental. E nós temos de praticar isso. Você se aprofunda no silêncio e você se move para uma outra dimensão chamada de dimensão espiritual. Quando você entra nessa dimensão espiritual, você tem um acesso muito fácil a essa fonte. Você tem simplesmente que orientar, de uma forma precisa, a sua mente, de forma que você possa absorver aquele amor. É da mesma forma como quando você vai no posto de gasolina para colocar combustível: você vai na máquina, desengata o aparelho e coloca o combustível até o valor que você deseja pagar. No caso desse poder, desse amor, de fato, eles preenchem a alma. Quando a alma está preenchida com esse poder e com esse amor, então torna-se fácil distribuir entre as pessoas com quem você convive.

A ideia é que você tem de manter em mente as duas coisas: o nível físico e o nível espiritual. A parte espiritual é a alma. Você tem de preencher a alma com essa fonte, que é Alma Suprema. Então, torna-se disponível para você poder compartilhar, distribuir entre seus parentes, amigos,

colegas. Você sempre tem que manter seu nível alto. Mantenha a conexão, mantenha preenchendo-se. Isso faz sentido para vocês?

Talvez possamos fazer uma experiência aqui e eu posso mostrar a vocês como isso funciona. Nós chamamos isso de meditação. Ou você pode chamar de contemplação, ou pode chamar de lembrança, ou de yoga. Existem muitas palavras diferentes para a mesma coisa.

COMENTÁRIO DE MEDITAÇÃO

Deixe seu corpo relaxado, deixe de lado suas bolsas... Que não tenha nada pesado junto com você... Por uns segundos... no meio de sua testa... Mantenha seus pensamentos focados, a atenção focada no centro de sua testa... A alma é invisível, mas, ainda assim, é luz... Você é a alma, seu corpo é seu instrumento... Você é uma bonita luz, você é amor, você é uma alma poderosa... Você é o filho da Alma Suprema, Deus... Você tem direitos... Você pode ficar em conexão com Aquela luz pura... Você e Aquela luz... Aquela luz é Aquele que é seu Pai Supremo... Essa é sua Fonte.... Você está muito próximo Daquela Fonte... Ele está simplesmente esperando por você com tanto amor... Está pronto para dar tudo a você... Abra-se para receber tanta luz, para preencher você... Deixe que esse amor flua até você... Sinta que você está absorvendo amor e poder... O vazio desaparece quando você se torna preenchido... Gentilmente, convide a si mesmo para voltar a este mundo, trazendo o amor e poder com você... Convide-se a voltar para aqui e agora... Podem abrir seus olhos. Om shanti.

Então, esta é a jornada da lembrança. Pratiquem isso, porque lá é que é o supermercado. Todas as vezes que você se sente com seu suprimento meio baixo, vá e preencha-se novamente. Está em sua mente, use sua mente para esse trabalho também. É muito preenchedor.

Eu tenho que parar agora, mas, antes, gostaria de saber se alguém tem alguma pergunta, algum comentário que gostaria de fazer.

Perguntas

1-A meditação é prática diária e precisa de uma certa disciplina. Eu comecei há algum tempo e consegui um nível de profundidade bom e depois perdi. Tem alguma técnica que ajude a voltar a esse nível de profundidade?

Como em qualquer relacionamento, acontece que você toma, mas você tem de dar um retorno. Então, você tem que ter alguns diálogos, algumas conversas com Aquele lá de cima e perguntar, “Ok, então, o que tenho de fazer para Você?” Relacionamento é, de fato, algo de dar e receber. Sugiro que você estude um pouco mais sobre ter esse relacionamento de dar e receber. É dito que Deus é o mais inteligente dos sábios, então você tem que ter alguma instrução. Se você tiver interesse, você pode conversar com um dos professores e ter alguma sessão individual de como fazer, de como ter esse relacionamento. Então, você pode praticar as várias técnicas que nós usamos, porque os relacionamentos são para a vida e passam por vários estágios e formas, tem altos e baixos. Sim, você pode aprender mais coisas sobre isso.

2- Após estar preenchida com esse amor, qual o exemplo de doação? Como podemos doar para as pessoas? Qual a maneira correta?

Você pode doar através de sua mente e coração e através de seus pensamentos. Depende de como você cria seus pensamentos. Você cria uma atmosfera com seus bons pensamentos e as pessoas são capazes de absorver aquilo. Às vezes, temos um horário específico para fazer uma meditação específica para alguém. Em alguns momentos, as pessoas precisam de algo específico, naqueles momentos. Em sua casa, por exemplo, crie situações em que esse amor possa ser sentido, dentro de casa. Pequenos gestos são coisas muito simples, às vezes, mas extremamente importantes. E é muito importante que você cuide do seu eu, aprenda a amar a si mesma.

Ok. Muita obrigada por sua gentil presença.