

BEM-ESTAR INCONDICIONAL

DR. ALFREDO TOLEDO E SOUZA – MEDICINA HOLÍSTICA DA DOR
AVENIDA CONDESSA DE VIMEIROS, 395 – ITANHAÉM, SP
FONE (13) 3426.3776 E (13) 99638.6324

Fomos ensinados que as condições “*lá fora*” é que são a fonte de nossa segurança, suporte e suprimento e, finalmente, a causa de nosso estado de ser. Se quisermos nos sentir **seguros**, precisamos ter mais dinheiro e / ou mais formas de segurança (carteira de trabalho assinada, caderneta de poupança, seguro de vida, diplomas, certificados, plano de saúde, previdência privada, cadeados + fechaduras, arma de fogo carregada na gaveta, alarmes, se possível contratar um guarda-costas, etc.).

Se você quiser se sentir mais amado ou amando, precisará dos relacionamentos certos - ou sair daquele em que estiver e encontrar outro melhor. Se você quiser se sentir mais digno ou confiante, precisará de um trabalho melhor, mais sucesso, ou galgar uma posição hierárquica superior - em outras palavras, conseguir cada vez mais nome, fama ou fortuna.

E se você quiser ser feliz, aí sim é que ninguém tem dúvidas - precisa de **melhores circunstâncias**. Quanto melhores as coisas do mundo forem para você, então com certeza cada vez mais feliz você será.

Mas existe um único probleminha nesta linha de crenças que me parece relevante destacar: **ABSOLUTAMENTE NADA DISSO É VERDADE.** *Simplesmente não é, nunca foi, e jamais será.* Nenhuma condição proporcionada pelo mundo ou pelos outros é a fonte de nossos sentimentos, nem de nossos suprimentos materiais ou emocionais.

Fomos amestrados a acreditar piamente que tudo se passa como se o dinheiro, o cargo ou a boa vontade alheia devidamente comprada com sua submissão, ou seus recursos materiais, ou seu nível de poder social, ou seu autoritarismo violento irão de alguma forma liberar algum tipo de química invisível que ativará para sempre o nosso senso de alegria, de paz, de bem-estar e até de êxtase absoluto.

Todos estes sentimentos, ou **ESTADOS BIOQUIMICAMENTE INDUTORES DO FLUXO DE MOMENTO MÁXIMO**, qualquer ser humano é de fato capaz de sentir em profundidade e de modo progressivamente mais duradouro, só que estes sentimentos não estão nas coisas do mundo.

ELES ESTÃO EM NÓS MESMOS, E SÃO 100% DEPENDENTES DE NOSSA CONEXÃO ESPIRITUAL COM A FONTE DIVINA PARA QUE ESTIMULEM A LIBERAÇÃO DE NOSSOS NEUROTRANSMISSORES NORADRENALINA, ACETILCOLINA, DOPAMINA, SEROTONINA, GABA E ENDORFINAS (tema de um de meus próximos artigos), ***QUE POR SUA VEZ CRIAM ESTE ESTADO DE FLUXO.***

Você, e somente você, representa a fonte de todos os sentimentos. Você, e somente você, é a sua fonte de liberdade e de realização pessoal, familiar e profissional em todos os níveis. Nada disso tudo que você identifica "**lá fora**" em alguém ou em alguma coisa jamais será esta fonte, embora milhares de vezes irão tentar lhe convencer a qualquer custo de que o são.

"**Vida**" é o intervalo estéril que teremos que tolerar de algum jeito até conseguirmos saborear novamente outro estado bioquimicamente indutor do fluxo de momento máximo, quando então, em dois minutos, iremos vivenciar plenamente infinitamente mais êxtase do que em meses sem desfrutarmos de um momento máximo. Se você teve um único momento máximo em sua vida, sabe exatamente do que eu estou falando.

E não, não falo de álcool nem de drogas, se não tivessem os efeitos tóxicos fatais para minha sanidade mental e minha saúde geral eu seria o primeiro a consumi-los incessantemente, no entanto bebo menos de duas taças de vinho por ano (quando bebo) e jamais uso drogas (na realidade as abomino).

E isso nem sequer é difícil de provar. Se eu te telefonasse e te assegurasse de que o bilhete da Sena que você pediu para que eu jogasse para você acertou os seis números, ganhando o prêmio acumulado de 37 milhões de reais, de imediato você passaria a experimentar uma "**tsunami**" avassaladora de sentimentos bons, ingressaria bioquimicamente e espiritualmente num elevado estado de ser, e até mesmo **passaria a ter acesso súbito a um novo nível de generosidade e de criatividade que talvez jamais tenha atingido em vida.**

Mas se eu te ligasse de volta dez minutos mais tarde e lhe dissesse que cometi um grave erro, que você de fato acertou os seis números da Sena, só que eu me enganei na lotérica e conferi os números do jogo da semana passada onde você teria mesmo feito a Sena, mas que nos resultados de hoje você não acertou um número sequer, o que aconteceria?

Você despencaria de seu momento máximo, seu **ESTADO DE FLUXO**, e se inundaria de ódio de mim, frustração, naufragaria numa tsunami desta vez só de sentimentos negativos de impotência e invalidez, avareza doentia e uma contração generalizada intensa de seus ombros, músculos do pescoço e do couro cabeludo que lhe dariam **uma tremenda dor de cabeça (cefaléia tensional), que em duas horas poderia perfeitamente evoluir para uma crise de fúria ou de depressão.**

Então, qual é o "**Modus Operandi**" destes dois estados tão opostos, o **ESTADO DE FLUXO** e o **ESTADO DE FRUSTRAÇÃO**? De onde vieram estes altos e baixos de seu estado emocional? Certamente não de mim, nem da promessa dos milhões de reais, e menos ainda da loteria que você perdeu, porque neste episódio **na verdade você nunca ganhou nada, mas também nunca perdeu nada além do valor ridículo da aposta mínima (R\$ 3,50).**

De fato, nada disso nunca foi parte de sua vida, de modo algum. A coisa toda se desenrolou dentro de você, com base no significado que você lhe atribuiu, a

história que você rapidamente contou para si mesmo, e os pensamentos e imagens que você pintou em sua mente como um resultado do que acreditou.

Para ser claro, esses pensamentos e imagens não foram realmente o que permitiram que a alegria, paz, amor, generosidade ou o senso de poder pudessem acontecer, **ELES APENAS FIZERAM COM QUE O ESTADO DE FLUXO FOSSE BEM-VINDO**.

A verdade é que essas qualidades de seu ser sempre estiveram disponíveis dentro de você, sempre ativas, sempre podendo se expressarem a qualquer instante de modo pleno, **MAS VOCÊ JAMAIS PODE EXPERIMENTÁ-LAS ATÉ QUE VOCÊ SE COLOQUE MENTALMENTE EM ALINHAMENTO COM ELAS**. Seus pensamentos, palavras, imagens, sentimentos e ações, todos trabalham em conjunto para criar o Estado de Fluxo, que por sua vez gera todos os momentos máximos de sua vida.

Um exemplo: Se você desejava loucamente ter um filho, a primeira vez que olhou para o bebê que tinha acabado de nascer você experimentou um Momento Máximo sublime em sua vida.

Mas se este bebê não foi planejado, mas fruto de um **“*embalo de sábado à noite*”** com a pior pessoa possível, ou até fruto de um estupro, você olhará para o bebê como quem olha para o portão de entrada de um Campo de Concentração do qual jamais sairá com vida. O momento máximo, o vale-entrada no Estado de Fluxo, não é jamais causado pelo bebê, mas por sua atitude em relação a ele. Por seu **alinhamento** em relação ao fato de que ele é seu filho.

Quando a sua vida interior entrar em alinhamento vibracional com a verdade do seu ser, você experimentará esses estados de bem-estar infinitamente mais elevados do que os de seu dia-a-dia frequentemente, e eles se manifestarão nas horas mais imprevistas. Muitas vezes, aparecerão como se fossem o resultado de alguma condição externa, mas isso é uma ilusão - é o resultado de uma condição interna na qual você está alinhado com o significado extremamente positivo que sua atitude mental atrelou à presença desta condição exterior.

É por isso que duas pessoas podem estar na mesma condição, e uma pessoa experimenta isso como o inferno, enquanto a outra experimenta isso como o céu. Se você ama gatos, ter um gato em seu colo vai ativar sentimentos positivos por causa do significado que você atribui a isso. Se você se identifica como alguém que é terrivelmente alérgico a gatos, ter um gato em seu colo fará com que você passe a gerar sentimentos muito diferentes. E isto vale para todas as condições exteriores.

TODA CONDIÇÃO É NEUTRA, O SIGNIFICADO VEM DE VOCÊ.

Quando esta verdade espiritual tornar-se evidente para você, uma revelação surpreendente se seguirá: A única coisa que todos nós queremos de fato é entrar num estado de ser, o **Estado de Fluxo que cria Momentos Máximos**

de absoluta felicidade momentânea, e não comprar a peso de ouro ou da sua liberdade + dignidade uma posse ou uma condição externa, muitas vezes dependente da boa vontade alheia (**Tese: a boa vontade alheia tem um preço que nunca vale a pena ser pago**).

Veja, cada pessoa na face da Terra está correndo atrás de uma coisa: um **estado de ser**. Se eles irão chamá-lo de paz, amor, alegria, segurança, auto-estima, ou **“eu cheguei lá”**, tudo isso é exclusivamente sobre **experimental nossa união com o nosso espírito, com o nosso verdadeiro eu, com a Fonte**.

FELICIDADE É UM ESTADO DE CONEXÃO ESPIRITUAL.

Tudo o mais é consequência. Mas temos sido hipnotizados incessantemente a acreditar que felicidade virá de alguma **“coisa”** ou de alguma **“pessoa”** que achamos que queremos e que precisamos desesperadamente, e que teremos que estar dispostos a qualquer sacrifício ou ato de insanidade para conseguir ter este algo ou este alguém como se fossem troféus em cima da lareira.

Este é o maior segredo: a única coisa que realmente queremos é um estado de conexão com a nossa vitalidade inata e bem-estar, e que já está dentro de nós. O mundo não pode nos proporcionar isso, ou arrancá-lo de nossas mãos. Nós todos, desde o dia em que nascemos, somos inerentemente 100% livres e autônomos para tudo depois dos 12 anos de idade (às vezes, bem antes).

Como nós é que fazemos esta **conexão espiritual divina** ou não, optamos por nos conectar com esta fonte interior e suas formas imediatamente capazes de gerar a própria substância da felicidade em nossos momentos ou não, eis porque **“O REINO DE DEUS ESTÁ DENTRO DE NÓS”**, algo que 99,9% de todos os cristãos ouviram ou leram na Bíblia, mas absolutamente nada compreenderam. NADA, mesmo que tenham fundado religiões, ou estudado teologia dia e noite por décadas.

Isto é o que os Mestres Máximos da Humanidade (os Avatares) sempre nos ensinaram, seja Buddha na busca do Nirvana ou Jesus ao recomendar-nos a buscar em primeiro lugar o Reino dos Céus, que ele disse que **“estava dentro de nós”**.

E como Jesus disse (as palavras a seguir não são exatamente as da Bíblia, mas o seu significado real, o qual está disponível para bem poucos), ***não se ocupar dos assuntos externos de sua vida, desconsiderar todas as circunstâncias exteriores, optando por buscar primeiro o Reino dos Céus ... e então todas as coisas exteriores que puderem contribuir com este teu fluxo de êxtase divino, de onipresente bem-estar supremo, lhes serão acrescentadas automaticamente.***

VIVER É UM TRABALHO INTERNO.

É tudo um trabalho interno. E a libertação total é nossa, independentemente das condições. O desafio é tomar ciência de que temos sido tão condicionados

a dar o nosso poder às condições externas que todos passamos a **“mostrar a bunda”** o tempo todo para conseguirmos comprar a materialização ou disponibilidade de alguma situação externa. É visto como **“normal”**.

Tornou-se tão arraigado que agora é automático, habitual, e está 100% enraizado em nossos instintos de sobrevivência. Assim, para obter liberdade da escravidão desta ilusão, devemos começar por recondicionar a nós mesmos e a formar novos hábitos mentais / emocionais.

TROCAR O ESTADO DE PROSTITUTA EXISTENCIAL QUE AS LAVAGENS CEREBRAIS DOS DONOS DO MUNDO CRIARAM EM SUA VIDA PELO ESTADO DE FLUXO DE MOMENTOS MÁXIMOS ONIPRESENTES: O REINO DE DEUS INTERIOR, 100% DEPENDENTE DE SUA AUTO-PERMISSÃO.

A maneira mais simples de começar é lembrar conscientemente de que nada fora de você jamais será a fonte de seus sentimentos nem suprimentos. **Então você deve praticar se conectar ativamente com a qualidade das emoções que você quer se sentir em uma base regular, independentemente das condições.** É uma disciplina diária, exatamente como se exercitar fisicamente em distintos treinamentos o é para um jogador profissional de futebol.

O objetivo em todos os momentos é sentir essa conexão ou, sendo ainda mais específico, dar as boas-vindas dentro de você a uma sensação de paz, amor, alegria, gratidão, ou abundância, aconteça fora de você o que acontecer. **Não, isto não é “alienação da realidade”, é conexão com a Fonte Divina.**

Nem eu, nem você, jamais fazemos a mínima idéia do que seja **“realidade”**, ela é infinitamente mais vasta, flexível e dentro de um fluxo de mutações incessantes do que jamais captaremos conscientemente. O Cosmos inteiro é uma gigantesca unidade interligada, onde você é uma bactéria num grão de areia do Deserto do Saara proclamando que tudo sabe, tudo capta, tudo entende e tudo comanda no Saara inteiro sem interferências, porque se tornou capaz de **“perceber a realidade dos fatos”**.

Esse é o objetivo real, não uma pessoa, posição, ou o nível de prosperidade. Aqueles que ainda podem ser uma parte de sua Visão ou de seu Plano de Conexão com a Fonte Divina são as pessoas que valem a pena estar em sua vida, as demais são, sem ofensas, definitivamente **“descartáveis”**. Elas lhe são na verdade tóxicas, pois nunca outro ser humano nos irá ser 100% indiferente: **cada ser humano em nosso caminho será alimento para nosso Fluxo de Momentos Máximos, ou será veneno para ele.** Assim de simples.

Lá fora você pode perseguir o sonho, a meta ou o objetivo que bem pretender, como eu persigo um monte de sonhos diariamente, inclusive o de tirar você de sua zona de conforto asfixiante e passar a prestar a devida atenção ao valor incalculável dos textos que eu lhe envio graciosamente, tendo suficiente generosidade de coração para depois enviá-los a todos os seus contatos.

Mas, interiormente, o objetivo real, a verdadeira motivação, é sempre atingir o estado de ser que você teria como resultado de alcançar e materializar

integralmente todas essas coisas exteriores (ou, pelo menos, de que modo você imagina que alcançá-las iria fazer você se sentir).

Na medida em que você praticar isso, começará a experimentar cada vez mais este **ESTADO DE FLUXO DE BENÇÃOS DIVINAS**, este estado de ser de atitude superior, de estado de espírito superior 100% independente de qualquer condição exterior.

Você ainda terá momentos em que você achará todos os motivos do mundo para se sentir extremamente mal, mas você realmente irá se recuperar deles muito mais rapidamente e voltar a se sentir magnificamente bem sem qualquer sequela destes momentos medonhos a que todos nós estamos sujeitos, através de nosso tempo de vida sobre o Planeta Terra.

Você poderá até mesmo chegar a um ponto onde você seja virado emocionalmente do avesso, e ainda assim em tempo recorde recuperar uma absoluta sensação de paz, alegria e abundância de recursos e neutralizar completamente o impacto destrutivo da tempestade emocional do momento.

E este será o início de sua **verdadeira liberdade**, em que você descobrirá que a liberdade do rico e do pobre, do feio e do bonito, do famoso e do anônimo são sempre apenas uma única: **a Liberdade de continuar vivenciando O FLUXO DE MOMENTOS MÁXIMOS que ninguém, além de suas escolhas, poderá lhe tirar de sua vida.**

E ISSO É **BEM-ESTAR INCONDICIONAL**, O ESTADO DE EXCELÊNCIA EXISTENCIAL MÁXIMA, A MAIS COMPLETA FORMA DE CAPACITAÇÃO EXISTENCIAL POSSÍVEL AO SER HUMANO.

E o motivo pelo qual meu próximo livro (que já está pronto, a espera do editor certo) é “**EXCELÊNCIA EXISTENCIAL MÁXIMA**”. Até lá!