

# Introdução Básica a “Um Curso em Milagres”

Kenneth Wapnick

Esta é a transcrição de uma palestra com a duração de um dia que dei em Madison, Connecticut, EUA, como parte de um retiro de dias dirigido por Tara Singh. É publicada agora em resposta a múltiplos pedidos para que fizéssemos uma apresentação breve dos princípios de “*Um Curso em Milagres*” e, especificamente, que transcrevêssemos a dita palestra.<sup>1</sup>

## A HISTÓRIA DE UM CURSO EM MILAGRES

Uma das coisas mais interessantes a propósito de como *Um Curso em Milagres* chegou a ser escrito é que o próprio processo da sua transcrição e a história em torno disso nos dão um exemplo perfeito do que são os princípios básicos do Curso. A mensagem central do Curso é que a salvação vem em qualquer momento que duas pessoas se unam para compartilhar um interesse comum, ou trabalhar para uma meta comum. Isso sempre envolverá algum aspecto do perdão, sobre o qual falaremos mais adiante.

As duas pessoas responsáveis por *Um Curso em Milagres* foram Helen Schucman, que morreu em Fevereiro de 1981 e William Thetford (Bill), que morreu em Julho de 1988. Ambos eram psicólogos no Columbia Presbyterian Medical Center em Nova Iorque, USA. Bill tinha chegado primeiro, e era director do departamento de psicologia. Helen uniu-se a ele poucos meses depois. Durante os primeiros sete anos do seu relacionamento tiveram muitas dificuldades um com o outro. As suas personalidades eram totalmente opostas. Ainda que trabalhassem bem juntos em certo nível, a nível pessoal havia muita tensão e ambivalência. Não só tinham dificuldades na sua relação pessoal, como também com outros membros do departamento, com outros departamentos dentro do Medical Center e, no seu trabalho, com outras disciplinas noutros centros médicos. Essa era a atmosfera típica de uma grande universidade ou centro médico, e Columbia não era diferente de nenhum outro lugar.

O momento crucial aconteceu durante um dia de primavera, quando Helen e Bill tinham que atravessar a cidade para ir ao Corneil Medical Center onde assistiriam a uma reunião interdisciplinar da qual participavam regularmente. Em geral, eram reuniões desagradáveis, cheias de competitividade e rivalidade, ainda algo muito comum nos meios universitários. Helen e Bill também participavam de tudo isso, sendo muito críticos e julgando outras pessoas. Mas nesse dia, exactamente antes de sair para a reunião, Bill, que era um homem calado e despretensioso, fez algo muito fora do normal para ele. Num discurso passional, disse a Helen que tinha que haver outra forma de se lidar com essas reuniões e com os tipos de problemas que lá surgiam. Ele sentia que ambos deveriam ser mais capazes de aceitar e de amar, em vez de estarem tão preocupados em competir e criticar.

A resposta de Helen foi igualmente inesperada e fora do comum para ela. Não apenas concordou com ele, como também se comprometeu a ajudá-lo a encontrar essa “outra forma”. Esse acordo não condizia com a sua maneira de ser habitual, pois os dois tendiam a criticar-se mutuamente e tinham dificuldade em aceitar as opiniões um do outro. Essa união de ambas as partes foi um exemplo do que o Curso chama “um instante santo” e, como eu disse no início, o instante santo é o meio da salvação.

Num outro nível, do qual nenhum dos dois tinha consciência, aquele instante foi o sinal

---

1. Este texto chegou-me em português/Brasil, mas foi adaptado, tanto quanto possível, para português/Portugal. Esta e todas as outras notas de rodapé são de Vitorino de Sousa.

que abriu a porta para uma série de experiências que Helen começou a ter quando estava desperta, e também em sonhos. Vou mencionar algumas muito fortes, tanto nos aspectos psíquicos como religiosos, pois a figura de Jesus começa a aparecer de forma cada vez mais regular. O que torna tudo muito inesperado é a postura que Helen tinha assumido nessa altura da sua vida. Ela andava pelos 50 anos e tinha adoptado o papel de uma ateuista militante, disfarçando com astúcia o seu amargo ressentimento contra um Deus que, na sua opinião, não havia agido bem com ela. Assim a ser, era agressiva diante de qualquer tipo de pensamento que julgasse duvidoso, ambíguo, ou impossível de ser estudado, medido e avaliado. Ela era uma excelente psicóloga, fazia pesquisa e investigações; tinha uma mente lógica, analítica e aguda, sem nenhuma tolerância para qualquer ideia que se desviasse disso.

Desde pequena, Helen tinha uma certa capacidade psíquica de ver coisas que não estavam presentes. No entanto, nunca prestou muita atenção a tal, pensando que isso acontecia com toda a gente. Teve, muito cedo, uma ou duas experiências místicas bastante impressionantes, às quais também não deu atenção. De facto, ela praticamente nunca tinha mencionado essas coisas a ninguém, até aquele momento. Assim, quando começou a tê-las, foi tudo muito surpreendente. Além disso, estas também a assustavam, pois parte dela tinha medo de estar a enlouquecer. Aquelas coisas não eram normais na sua vida e, se Bill não tivesse estado lá, eu acredito que ela teria parado com todo o processo.

É muito importante reconhecer o quanto a ajuda e a união constante com Bill, foram essenciais. De outro modo, *Um Curso em Milagres* nunca teria sido transcrito. Portanto, vocês estão vendo aqui um outro exemplo do princípio básico do Curso, expresso várias vezes de formas diferentes:

*A salvação é um empreendimento de colaboração.  
Na arca da paz só entram dois a dois.  
Ninguém pode entrar no Céu por si mesmo.  
... Juntos ou absolutamente não o fareis.<sup>2</sup>*

Sem a união de Helen e Bill neste empreendimento, o Curso não existiria e nós não estaríamos reunidos aqui hoje a falar sobre ele.

Helen teve uma série de experiências durante o verão<sup>3</sup>, quase como um seriado, em segmentos diferentes, quando estava acordada; não foram sonhos. A série começou com ela andando por uma praia deserta e achando um barco na areia. Ela percebeu que deveria colocar o barco na água. Mas não havia possibilidade de o conseguir, já que o barco estava encalhado. E eis que um estranho apareceu e ofereceu-se para a ajudar. Então, no fundo do barco, Helen notou um instrumento antigo, projectado para dar e receber mensagens. Ela disse ao estranho: "Talvez isso nos ajude". Mas ele respondeu: "Você ainda não está pronta. Deixe isso de lado". Mas ele tirou o barco da areia e pô-lo na água. Sempre que surgiam problemas e mares tempestuosos, este homem aparecia para ajudá-la. Depois de algum tempo, ela reconheceu que o homem era Jesus, embora não se parecesse com a imagem que as pessoas usualmente lhe associam. Estava sempre ali para ajudá-la quando a coisa ficava feia.

Finalmente, na última cena desta série, o barco chegou ao seu destino no que parecia ser um canal, onde tudo estava calmo, sereno, e cheio de paz. Havia uma cana de pesca no fundo do barco e, no fim da linha, no fundo do mar, havia um baú com um tesouro. Helen viu o baú e ficou toda excitada, pois naquele momento da sua vida gostava muito de jóias e de todo tipo de coisas bonitas. Queria muito descobrir o que havia no baú. Puxou-o para a superfície, mas ficou muito desapontada quando, depois de o abrir, viu um velho livro preto. Era tudo o que havia no baú. Na lombada do livro estava escrito o nome Esculápio<sup>4</sup>, o deus da cura dos gregos. Naquele momento Helen não reconheceu o nome. Só muitos anos depois, quando o Curso já estava todo dactilografado e colocado num *dossier* preto, ela e Bill se aperceberam que parecia ser exactamente igual ao livro que ela tinha achado no baú. Ela viu o mesmo baú novamente, mas desta vez, havia um colar de pérolas em volta dele. Alguns dias depois, teve um sonho no qual havia uma cegonha sobrevoando algumas cidadezinhas e, no seu bico, um livro preto com uma

---

2. A transcrição não referia a localização, no Curso, destas frases. O mesmo se passa com o resto das citações apresentadas.

3. Início dos anos 60 do século XX.

4. Ver mais sobre Esculápio em <http://pt.wikipedia.org>.

cruz dourada em cima. E uma voz disse-lhe: “Este é o seu livro”. (Isto foi antes da vinda do Curso.)

Helen teve uma outra experiência muito interessante, na qual se viu a entrar numa gruta. Era uma gruta muito antiga; no chão havia algo que se parecia com um pergaminho da Torá<sup>5</sup> com duas varas, em torno das quais ele estava enrolado. Era muito antigo. De facto, o pequeno cordel que o amarrava caiu e desintegrou-se, assim que Helen o apanhou. Olhou para o pergaminho, desenrolou-o e no painel central estavam as palavras “DEUS É”. Pensou que aquilo era muito bonito. Então, desenrolou-o um pouco mais. Havia um painel em branco, à esquerda, e outro painel em branco, à direita. E essa voz disse-lhe: “Se olhar para a esquerda, você será capaz de ler tudo o que jamais se passou no passado; se olhar para a direita, será capaz de ler tudo o que se passará no futuro”. Ela respondeu: “Não, eu não estou interessada nisso. Tudo o que eu quero é o painel central”. Voltou a enrolar o pergaminho de forma que a única coisa visível eram as palavras: “DEUS É”. Nesse momento a voz disse-lhe: “Obrigado. Desta vez você conseguiu”. Reconheceu que tinha tido sucesso num certo tipo de teste, no qual obviamente falhara antes. O que isto realmente exprimia era que ela tinha expressado o desejo de não usar equivocadamente a habilidade que possuía; por outras palavras, não usá-la para conquistar poder ou satisfazer a curiosidade. A única coisa que ela queria realmente era o presente, onde Deus é encontrado.

Há uma lição no Livro de Exercícios que diz: “Dizemos: ‘Deus é’ e então deixamos de falar”, porque não há nada mais a ser dito além dessas duas palavras. Eu penso que essa passagem se refere à experiência da gruta. O Curso enfatiza muito as ideias de que o passado não existe e de que não nos devemos preocupar com o futuro, que também não existe. Só devemos preocupar-nos com o presente, já que este é o único lugar em que podemos conhecer a Deus.

Uma última história: Helen e Bill estavam em viagem para a Mayo Clinic em Rochester, Minnesota, para passar um dia a estudar a forma como os seus colegas faziam as avaliações psicológicas. Na noite anterior, Helen viu na sua mente o retrato perfeito de uma igreja que identificou em primeiro lugar como católica e depois percebeu que era luterana. Viu-a tão claramente que a desenhou. Como estava a olhar para baixo na sua visão, convenceu-se de que ambos, Bill e ela, a veriam quando o seu avião estivesse a descer para Rochester. Essa igreja, nesse momento, passou a ser um símbolo importante e indicativo da sua própria sanidade, já que nesse período ela tinha dúvidas sobre isso e realmente não entendia todas aquelas experiências internas. Sentia que, se pudesse ver essa igreja, teria mais confiança no facto de não ter enlouquecido. Quando aterraram, no entanto, não viram a igreja. Helen ficou muito assustada, e Bill alugou um táxi para os levar a todas as igrejas de Rochester. Acho que havia vinte e seis igrejas na cidade, mas eles não encontraram a que ela vira. Helen ficou muito aborrecida, mas não havia nada mais a fazer naquela noite.

O dia seguinte foi muito ocupado e, à noite, voltaram para Nova Iorque. Enquanto esperavam no aeroporto, Bill, que sempre tinha sido muito bom nesse tipo de coisas, comprou um livro sobre Rochester, imaginando que o marido de Helen, Louis, gostaria de ver. Esse livro incluía a história da Mayo Clinic e, folheando-o, viu uma foto com uma igreja exactamente igual à que Helen tinha descrito. A igreja situara-se no antigo terreno da Mayo Clinic, mas tinha sido demolida para a construção da clínica. Helen tinha olhado para baixo para vê-la porque ela já não se encontrava lá; estava a olhar para baixo no tempo. Isso fez com se sentisse um pouco melhor, mas não foi o fim da história.

Helen e Bill tinham que mudar de avião em Chicago. A noite já ia avançada e sentiam-se muito cansados. Estavam sentados no terminal, quando Helen viu uma mulher sentada do outro lado da sala de espera, sem perturbar ninguém. Sentiu que a mulher estava muito aborrecida, apesar de não existirem razões aparentes que o demonstrassem. Dirigiu-se à mulher, uma coisa que normalmente não era do feitio de Helen; no entanto sentiu-se compelida a fazê-lo. Não havia dúvida, a mulher estava mesmo muito perturbada. Tinha acabado de fugir do seu marido e dos seus filhos e ia para Nova Iorque, onde jamais estivera. Só tinha trezentos dólares, que ia usar para ficar num hotel. Estava apavorada, pois nunca viajara de avião. Helen foi amiga e trouxe-a para perto de Bill e, juntos, cuidaram dela no avião. Ela sentou-se entre os dois e, num determinado momento, disse a Helen que planeava

---

5. Primeira parte do Antigo Testamento. Código da lei judaica, escrita pelo rabino Moshe ben Maimon, também conhecido como Maimônides ou Rambam. Foi compilada entre 1170 e 1180.

ficar na igreja luterana, já que era luterana. Helen, então, ouviu uma voz interior a dizer: “Essa é a minha verdadeira igreja”. Helen entendeu que Jesus queria dizer que uma igreja verdadeira não é um edifício, mas ser capaz de ajudar e unir-se a outra pessoa.

Quando chegaram a Nova Iorque, Helen e Bill puseram a sua nova amiga num hotel e, de forma curiosa, encontraram-se com ela, por acaso, algumas vezes nos dias seguintes. Acho que Bill a encontrou uma vez no Bloomingdale's, uma grande loja de Nova Iorque; Helen convidou-a para jantar uma ou duas vezes. A mulher acabou por voltar para a sua família, mas continuou a manter contacto com Helen, enviando-lhe cartões de Natal, etc. Uma ocasião, ela telefonou quando eu estava lá. Essa história é importante para demonstrar que não é o fenómeno psíquico que conta, mas sim o propósito espiritual subjacente, neste caso a meta de ajudar outra pessoa.

Um dia, em meados de Outubro, Helen disse a Bill: “Acho que vou fazer algo muito inesperado”. Naquele momento, Bill sugeriu-lhe que comprasse um caderno e anotasse tudo o que lhe viesse à cabeça, ou coisas que ouvisse, ou sonhos que tivesse. Helen aceitou a sugestão. Sabia taquigrafia e podia escrever com muita rapidez. Uma noite, cerca de duas semanas depois, ouviu essa voz dizer: “Este é um curso em milagres. Por favor, tome nota”. Foi tomada de tal pânico que ligou para Bill: “Esta voz não pára de me dizer essas palavras. O que é que você acha que devo fazer?” Bill disse algo pelo qual as gerações futuras o chamarão de bem-aventurado: “Por que não faz o que a voz lhe diz?” Helen fez. Ela começou a tomar nota do ditado e, sete anos depois, isso veio a constituir os três livros a que chamamos *Um Curso em Milagres*.

A experiência de Helen com a voz foi como se ela tivesse um gravador interno. Podia ligar e desligar a voz quando quisesse. No entanto, se a desligava por muito tempo ficava aborrecida. Podia anotar o que a voz lhe dizia, apesar da rapidez da fala. Nisso, a sua taquigrafia foi muito útil. Fazia-o totalmente consciente. Não era uma escrita automática; nunca entrava em transe ou coisa alguma desse tipo. Podia estar a escrever quando o telefone tocava; ela pousava a caneta, atendia o telefonema; depois voltava e acabava o que estava a escrever. Muitas vezes, era capaz de recomeçar de onde havia parado. O que passa a ser ainda mais impressionante quando se pensa que grande parte do Curso é escrito em verso (pentâmetros iâmbicos) e que Helen conseguia transcrever sem perder a métrica ou o sentido do que a voz lhe dizia.

Talvez a coisa mais assustadora nessa experiência fosse a voz, que se identificava como Jesus. Uma boa parte do Texto é escrita na primeira pessoa, onde Jesus fala bastante sobre a sua crucificação. O Curso, no entanto, diz que não é necessário que se acredite que essa é a voz de Jesus, para que se consigam benefícios com o que *Um Curso em Milagres* apresenta. Eu acho que facilita quando se acredita, pois não é necessário fazer ginástica mental enquanto se lê o material. Mas não é necessário acreditar nisso para praticar os princípios do Curso. O próprio Curso diz isto. Há um capítulo sobre Jesus no Manual de Professores que diz que não é preciso que aceitemos o Curso nas nossas vidas, mas que ele poderia ajudar-nos muito mais se nós o permitíssemos.

Não havia dúvida na mente de Helen de que era a voz de Jesus, o que tornava tudo muito mais assustador. Não era uma experiência feliz para ela. Fazia-o porque, de algum modo, acreditava que o tinha que fazer. Num dado momento, queixou-se amargamente a Jesus:

- Porque é que você me escolheu? Porque não escolheu uma boa freira ou alguém assim? Eu sou a última pessoa no mundo que deveria estar a fazer isto.

E ele respondeu:

- Não sei por que você está a dizer isso, porque, afinal de contas, está a fazer.

Ela não pôde discutir com ele, pois, de facto, estava mesmo a fazer, e obviamente era uma escolha perfeita.

Helen anotava as palavras do Curso todos os dias no seu caderno de estenografia. No dia seguinte, sempre que havia tempo nas suas agendas super ocupadas, ela ditava a Bill o que tinha sido ditado e ele dactilografava. Bill brincava dizendo que precisava ter um braço em volta de Helen para a amparar, enquanto dactilografava com o outro. Helen tinha mesmo grande dificuldade em ler o que escrevera. Foi assim que *Um Curso em Milagres* foi transcrito.

Repetindo, o processo ocorreu por um período de sete anos.

O Curso consiste em três livros, como a maioria de vocês sabe: um Texto, um Livro de Exercícios para estudantes e um Manual de Professores. Dos três, o Texto é o mais difícil de ler, e contém a teoria básica do Curso. O Livro de Exercícios consiste em 365 lições, uma para cada dia do ano, e é importante como uma aplicação prática dos princípios do Texto. O Manual de Professores é um livro muito mais curto e é o mais fácil de todos, pois contém respostas para algumas das perguntas mais comuns que uma pessoa possa ter. De facto, é um bom sumário de muitos dos princípios do Curso. Quase como um apêndice é o capítulo que trata do esclarecimento de termos, que foi feito alguns anos depois de *Um Curso em Milagres* ter sido terminado. Foi uma tentativa de definir algumas das palavras que são usadas.

Helen e Bill não fizeram correcções. O livro, como vocês o têm agora, está, essencialmente, tal como foi transmitido. As únicas mudanças decorreram de Texto ter sido ditado inteiro, sem partes ou capítulos. Não havia pontuação nem parágrafos. Helen e Bill fizeram o trabalho inicial de estruturar o Texto. Quando eu apareci, revi, juntamente com Helen, todo o manuscrito. Todos os capítulos e títulos, portanto, foram definidos por nós.

O Livro de Exercícios não era problema porque veio com as lições e o Manual de Professores veio com as perguntas e respostas. Basicamente era só no Texto que o problema existia, mas quase sempre o material foi ditado em sequências lógicas, de forma que dividi-lo em partes e capítulos não foi difícil. Ao longo de todo o trabalho, sentimos que estávamos a agir de acordo com a orientação de Jesus, para que tudo fosse como ele queria.

Logo que o Curso começou, havia muita coisa pessoal para Helen e Bill, para os ajudar a compreender o que estava a acontecer e como se poderiam ajudar mutuamente. E incluía muita coisa apenas para os ajudar a aceitar o que lhes estava a ser dado. Já que Helen e Bill eram psicólogos, havia comentários sobre Freud e outras pessoas, para os ajudar a fazer uma ponte entre o que eles conheciam e o que o Curso estava a dizer-lhes. Jesus instruiu Helen e Bill para retirarem esse material por razões óbvias, já que não era pertinente ao ensinamento básico do Curso. O único problema foi que isso deixou alguns buracos em termos do estilo da língua. Nesses casos, por vezes nós acrescentámos uma ou duas frases, não devido ao conteúdo, mas para suavizar a transição de um tópico para outro. Isso só aconteceu no início.

O estilo dos primeiros quatro capítulos sempre foi um problema para nós. São algumas das passagens mais difíceis de ler. Eu acho que isso se deve ao material que foi suprimido, tornando o fluir da leitura um pouco fraccionado. Tentámos fazer o melhor possível para solucionar o problema. Também vale a pena mencionar que, logo no início, Helen estava tão assustada com o que estava a acontecer que, apesar de ser capaz de escutar o significado do que lhe estava a ser dito, o estilo e o fraseado eram prejudicados frequentemente.

No princípio, por exemplo, as palavras 'Espírito Santo' não foram usadas. Helen estava com tanto medo desse termo que Jesus usou a expressão 'Olho Espiritual'<sup>6</sup>. Mais tarde foi substituído por 'Espírito Santo', por instrução de Jesus. A palavra 'Cristo' também não foi usada no início pela mesma razão, mas foi ditada mais tarde. Depois de um ou dois meses, Helen sentia-se mais tranquila e a partir do Capítulo 5, o Curso está virtualmente como foi dado.

Uma outra coisa foi acrescentada: as letras maiúsculas. A tendência de Helen para usar letras maiúsculas para qualquer palavra remotamente ligada a Deus, passou a ser a praga da minha existência: que palavras seriam maiúsculas, que palavras não seriam. Certas palavras, no entanto, Jesus insistiu que o fossem para ajudar na compreensão.

Helen, que revia muito bem e compulsivamente quando trabalhava em material para publicações de pesquisa científica, era sempre tentada a mudar certas palavras para que se adequassem às suas preferências estilísticas. Mas sempre lhe era dito que não fizesse isso; e ela obedecia, o que exigia uma boa dose de força de vontade. Em algumas ocasiões ela mudou certas palavras; contudo, como tinha uma memória prodigiosa lembrava perfeitamente do que tinha feito. Duzentas ou trezentas páginas mais tarde, acabava por descobrir que determinada

---

6. Se a expressão "Espírito Santo" não lhe agrada, pode, sem atraiçoar o espírito do Curso, substituí-la por "Eu Superior" ou até mesmo por "Anjo da Guarda" – afinal, a representação do divino em nós. Contudo se "Espírito Santo" o/a incomoda... perdoe-se por isso. Depois de fazer essa reversão da mente (o milagre!), decerto passará a lidar melhor com esta expressão.

palavra fora escolhida porque seria citada e servia como referência para algo, posteriormente. Assim, ela voltava sempre atrás e trocava a palavra que tinha mudado antes.

*Um Curso em Milagres* foi terminado no Outono de 1955, e eu conheci Helen e Bill no Inverno daquele mesmo ano. Um amigo mútuo, que era padre e psicólogo, fazia parte do seu estudo sob a supervisão de Helen e Bill, e sabia do Curso. Ele e eu ficámos amigos naquele Outono. Nessa época, poucos dias antes da uma viagem para Israel, ele insistiu para que eu conhecesse aqueles seus dois amigos psicólogos. Passámos uma noite juntos, e esse livro sobre espiritualidade, que Helen tinha escrito, foi mencionado algumas vezes. Contudo, nada mais foi dito sobre o que era ou de onde tinha vindo. Encontrámo-nos no apartamento de Bill e eu lembro-me dele ter apontado para um canto onde havia uma pilha de sete grandes pastas de arquivo que continham o Curso. A minha bagagem para Israel era escassa, mas não achava que devia levar um daqueles volumes. Não obstante, estava intrigado com o que eles tinham dito, embora tivessem dito muito pouco. Mais tarde, naquela noite, acompanhei o padre à sua residência, onde ele me disse que tinha uma cópia do livro, se eu estivesse interesse em vê-lo. Senti com muita força que não devia fazê-lo naquele momento, mas durante toda a minha estada em Israel fiquei a pensar no livro. Eu tinha escrito uma carta a Helen a dizer-lhe que estava interessado em ver o seu livro, quando voltasse. Mais tarde, ela disse-me que eu tinha escrito 'Livro' com um 'L' maiúsculo. Eu não tinha consciência de o ter feito. Não costumo usar letras maiúsculas, mas evidentemente tinha acontecido.

Como disse antes, em Israel pensei muito nesse livro, e achei que devia haver algo importante nele. Quando voltei, pretendia ficar apenas algum tempo para visitar os meus amigos e a minha família, e depois voltar para Israel a fim de permanecer num mosteiro por período indeterminado. Mas também estava muito interessado em ver o livro e era importante encontrar Helen e Bill. A partir do momento em que o vi, mudei de ideias a respeito do meu regresso a Israel e decidi ficar em Nova Iorque.

Do meu ponto de vista, *Um Curso em Milagres* é a melhor integração que eu jamais vi de psicologia e espiritualidade. Naquela época, eu não sabia realmente que faltava algo na minha vida espiritual. Mas quando vi o Curso compreendi que, de facto, era aquilo o que andava à procura. Quando encontramos o que procuramos, não largamos mais!

Uma das coisas importantes a saber a respeito do Curso é que ele torna muito claro que esse não é o único caminho para o Céu. No início do Manual de Professores há uma passagem que diz que essa é apenas uma forma do curso universal, entre milhares de outras.

*Um Curso em Milagres* não é para todas as pessoas, e seria um erro pensar o contrário. Nada serve para todas as pessoas. Penso que é um caminho importante, que foi introduzido no mundo, mas não é para todas as pessoas. Àqueles para quem este não é o caminho, o Espírito Santo dará outra coisa. Seria um erro uma pessoa lutar com o Curso, se não se sentir confortável com ele, e então viver a experiência como um fracasso. Isso iria contra tudo o que o Curso diz. O propósito do Curso não é tornar as pessoas culpadas! É o contrário. Mas, para quem sente que este é o seu caminho, essa batalha através do Curso vale a pena.

Pergunta: Em determinado momento, reparei que existem muitas pessoas que começam, mas experimentam uma resistência tremenda.

Resposta: Absolutamente certo. De facto, se alguém está a fazer o Curso sem nunca lhe ter apetecido atirar o livro pela janela, ou contra alguém, ou para o lixo, provavelmente não está a fazer o trabalho do Curso. As razões para isso serão mencionadas mais à frente, com outros detalhes, mas em geral tal acontece porque *Um Curso em Milagres* vai contra tudo o que nós acreditamos. E não nos apegamos a nada com mais tenacidade do que ao nosso sistema de crenças, certo ou errado. Há uma frase no Curso que pergunta: "Preferes estar certo ou ser feliz?" A maioria preferiria estar certa do que ser feliz. O Curso vai contra isso, e a sua descrição quanto a quão errado o ego realmente está, é muito dolorosa. Como estamos muito identificados com o ego, lutamos contra esse sistema. Repito: estou realmente a falar sério quando digo que há algo errado se, num momento ou outro, o estudante não experimentar resistência ou dificuldade com esse trabalho.

No início da época em que o Curso foi transcrito, havia literalmente meia dúzia de pessoas

a par do assunto, ou talvez nem tantas. Helen e Bill tratavam-no como se fosse um segredo escuro, profundo e cheio de culpa. Quase ninguém entre os seus familiares, amigos e colegas de trabalho sabia algo a seu respeito. Como parte do 'plano', pouco tempo antes da vinda do Curso, foi-lhes dado um conjunto de salas, que eram bastante isoladas e privativas. Assim, foi possível que todo esse material fosse escrito sem interferir com o seu trabalho habitual, apesar de estarem extremamente ocupados naquele período. Ninguém sabia dessa actividade. Eles, literalmente, mantiveram a coisa escondida, como um segredo muito bem guardado, e ainda essa era a situação quando eu entrei em cena.

Durante o primeiro ano que passei com Helen e Bill, revimos todo o manuscrito até que tudo ficasse como deveria ser. Todos os títulos foram verificados; Helen e eu revimos palavra por palavra. Esse processo levou um ano. Quando o manuscrito ficou pronto, voltámos a dactilografá-lo. Nós não sabíamos para que o tínhamos preparado. De certa forma, continuava escondido, mas sabíamos que estava pronto.

A pessoa seguinte a aparecer foi Judith Skutch. Esta é uma história interessante, na qual não vou me alongar. Contudo, coisas inesperadas levaram a mais coisas inesperadas, e ela apareceu com Douglas Dean. Alguns de vocês talvez conheçam Douglas, que é um famoso parapsicólogo. Uma tarde, Judy e Douglas vieram ao Medical Center, aparentemente por algum outro motivo. Nós sentimos que devíamos compartilhar o Curso com eles e assim fizemos. Naquele momento, foi como se o Curso tivesse saído das nossas mãos e passado para as deles, para cumprir o próximo passo... o que levou o Curso a ser publicado!

Nós não tínhamos nenhuma experiência nessa área e não sentíamos que era nossa responsabilidade. Contudo, era nossa responsabilidade fazer com que ele estivesse nas mãos da pessoa certa e que a publicação fosse feita da forma certa, apesar de, desta vez, nós não sermos os agentes. Essa era a função da Judy, que a desempenhou realmente muito bem.

Vocês notarão nos livros que a data do *copyright* é 1975, apesar da publicação ter sido em 1976. Naquele verão, um amigo de Judy da Califórnia fez uma tiragem de cópias do Curso em *offset*. *Um Curso em Milagres* não foi publicado na forma em que o temos hoje... o que significou um 'milagre' depois do outro! Foi verdadeiramente "miraculoso" como tudo aconteceu tão rapidamente. Os livros saíram pela primeira vez em Junho de ????

A Fundação para a Paz Interior publicou e propagou *Um Curso em Milagres*. O Curso não é nem um movimento nem uma religião nem mais uma igreja. Ao invés, é um sistema através do qual indivíduos podem encontrar o seu caminho para Deus e praticar os seus princípios. Como a maioria de vocês sabe, existem grupos de estudos em todo o país que nascem por si mesmos, e nós sentimos que é muito importante que não exista uma organização que funcione como um órgão de autoridade.

Nenhum de nós queria ser colocado na função de guru. Helen era sempre clara a esse respeito. As pessoas vinham, quase que se sentavam aos seus pés e ela quase que lhes pisava as cabeças. Ela não queria, de modo algum, ser transformada na figura central do Curso. Sentia que a figura central do Curso era Jesus ou o Espírito Santo, e assim devia ser. Isso era muito importante para Helen. Fazer qualquer outra coisa, teria sido construir uma estrutura semelhante a uma igreja, o que seria a última coisa no mundo que o autor do Curso gostaria que acontecesse.

Pergunta: Como é que as diferentes pessoas que trabalharam no Curso, foram capazes de se manter ao longo desses anos?

Resposta: Helen e Bill trabalhavam em horário integral; eu tinha um emprego de meio tempo no Medical Center e uma clínica particular de psicoterapia. Conseguia cumprir as minhas responsabilidades rapidamente, de modo que Helen e eu passávamos o resto do tempo a rever o Curso e a fazer o que havia para ser feito. Tudo foi feito no nosso tempo 'livre', mas eu acho que naquele momento os nossos empregos eram o nosso tempo livre. Todavia, enquanto o Curso era transcrito, tanto Helen quanto Bill estavam extremamente ocupados com suas respectivas tarefas profissionais.

Pergunta: Foi referido porque é que o Curso foi transmitido naquela época? Porquê naquele momento?

Resposta: Sim. No início do ditado, Helen recebeu uma explicação sobre o que estava a acontecer. Foi-lhe dito que havia uma “aceleração celestial”. O mundo não estava em boa forma, disse-lhe Jesus, o que era óbvio para qualquer um que olhasse à sua volta. Isso foi na metade dos anos 60, e o mundo parece estar ainda pior agora. As pessoas enfrentavam muitas dificuldades e alguns estavam a ser chamados a contribuir com as suas habilidades particulares para essa aceleração celestial, como uma forma de ajudar a melhorar as coisas no mundo. Helen e Bill eram apenas dois dos muitos que estavam a contribuir com as suas habilidades particulares para esse plano. Nos últimos anos houve uma proliferação de material literário que pretende ter sido inspirado. O propósito de tudo isso é ajudar as pessoas a mudar de ideia sobre a natureza do mundo. Mais uma vez, *Um Curso em Milagres* é apenas um dos muitos caminhos. Isso é importante. Enfatizo isso devido ao problema mais difícil que o Curso aborda, do qual falaremos mais adiante: relacionamentos especiais. Formar um relacionamento especial com o Curso é muito tentador, fazer dele algo muito especial de um modo negativo. Quando falarmos sobre relacionamentos especiais, mais tarde, tudo isto ficará muito claro.

## MENTE UNA - O MUNDO DO CÉU

Uma forma talvez útil de apresentar o material de um *Curso em Milagres* é dividi-lo em três partes, já que o Curso realmente representa três sistemas de pensamento diferentes:

- 1) Mente Una, que representa o mundo do Céu;
- 2) Mente errada, que representa o sistema de pensamento do ego;
- 3) Mente Certa, que representa o sistema de pensamento do Espírito Santo.

Também é útil, no início, que se note que *Um Curso em Milagres* é escrito em dois níveis. O primeiro nível representa a diferença entre a Mente Una e a mente dividida, enquanto o segundo nível contrasta a mente errada com a Mente Certa. No primeiro nível, por exemplo, o mundo e o corpo são considerados como ilusões feitas pelo ego; assim, simbolizam a separação de Deus.

O segundo sistema de pensamento (mente errada) tem relação com este mundo onde nós acreditamos estar. Neste nível, mundo e corpo são vistos como neutros e podem servir a um dos dois propósitos seguintes:

- 1) Para a mente errada do ego, mundo e corpo são instrumentos usados para reforçar a separação;
- 2) Para a Mente Certa, são as ferramentas de ensino do Espírito Santo, através das quais aprendemos as Suas lições de perdão.

Portanto, neste segundo nível, as ilusões referem-se às percepções erradas do ego; por exemplo: ver ataque ao invés de um pedido de amor, pecado ao invés de erro. Com isto em mente, vamos então dar início a nossa discussão dos três sistemas de pensamento do Curso:

Começaremos com o primeiro, que é na realidade o único, que no começo do Texto é descrito como **Mente Una** do Cristo ou de Deus. Trata-se de um sistema de pensamento que não tem nada a ver com este mundo. Falarei dele brevemente agora; depois deixá-lo-emos de lado porque, com efeito, não é nesse aspecto que o Curso investe o seu trabalho. É o seu suporte e fundamento, mas não é realmente onde o trabalho tem que ser feito.

A Mente Una é o mundo do Céu, o que *Um Curso em Milagres* descreve como ‘conhecimento’. Uma das coisas difíceis, quando se chega ao Curso pela primeira vez, é que ele usa as palavras de um modo diferente daquele que é usado na linguagem comum. Se você impuser a sua própria compreensão a uma palavra no Curso, terá muita dificuldade. Palavras tais como ‘pecado’, ‘mundo’, ‘realidade’, ‘Deus’, ‘Jesus’, ‘conhecimento’ etc., são usadas de modo um pouco diferente daquele que é usado normalmente. Se você fizer justiça ao Curso e quiser entender o que ele está a dizer, quer concorde ou não, terá que compreender também o significado das palavras e como ele as emprega no seu próprio contexto.

Uma dessas palavras é ‘conhecimento’. O Curso não usa esta palavra como nós a usamos



normalmente. O conhecimento refere-se apenas a Deus, pelo que o mundo do conhecimento nada tem a ver com este mundo onde vivemos. O conhecimento não é uma crença ou um sistema de pensamento; é uma experiência que transcende todas as coisas deste mundo. Assim, 'mundo do Céu', 'mundo do conhecimento' ou 'mundo espiritual de Deus' são a mesma coisa. Quando *Um Curso em Milagres* fala do mundo do espírito, em nada se relaciona com o mundo material. O espírito é a nossa verdadeira realidade, o nosso verdadeiro lar, e, repito, nada tem a ver com a nossa experiência com a esta realidade.

O conceito central no Céu, ou 'mundo do conhecimento', é a Trindade. Falarei brevemente a respeito da definição do Curso para a Trindade, mas, em primeiro lugar, permitam-me falar sobre outra coisa - uma objecção que muitas pessoas levantam em relação ao Curso: se o tema do Curso, o seu pensamento em geral é de natureza universal - todos somos um - por que foi transmitido num formato especificamente cristão?

A resposta faz sentido à luz de um dos princípios fundamentais do Curso: você tem que desfazer o erro onde ele se encontra. E não há dúvida que a influência dominante no mundo ocidental é o Cristianismo. Não existiu ainda um sistema de pensamento mais poderoso no mundo, quer você se identifique como um cristão ou não. Não há ninguém neste mundo, certamente não no mundo ocidental, que não tenha sido profundamente afectado pelo Cristianismo. Quer nos identifiquemos ou não, vivemos num mundo cristão. O nosso calendário é baseado no nascimento e na morte de Jesus. No entanto, a cristandade não tem sido muito cristã, o que não precisa sequer de ser mencionado ao considerarmos a história das igrejas.

Como o Cristianismo teve um impacto tão forte no mundo, e ainda tem - e não tem sido um impacto muito cristão! - era essencial que os erros do Cristianismo fossem desfeitos em primeiro lugar, antes que qualquer outra coisa pudesse ser feita para mudar radicalmente o sistema de pensamento do mundo. É por isso, acredito eu, que *Um Curso em Milagres* chegou nessa forma especificamente cristã. Assim, quem quer que leia o Curso, tendo tido uma base cristã, reconhecerá, desde o início, que o Cristianismo ao qual o Curso se refere não tem nada a ver com o Cristianismo que lhe foi ensinado. O marido de Helen, Louis, um homem muito identificado com o judaísmo, disse-me uma vez que, se o Cristianismo tivesse sido como o Curso, o anti-semitismo nunca teria existido. Não há dúvida a respeito disso.

O Curso, portanto, chegou na forma que chegou para corrigir os erros introduzidos pelo Cristianismo. Ao longo de todo o Curso, especialmente nos primeiros capítulos do Texto, há numerosas referências à Bíblia, e muitas foram reinterpretadas. Há capítulos que contêm parágrafos muito fortes sobre a crucificação, nos quais Jesus aponta claramente o que estava errado na forma das pessoas compreenderem a sua crucificação. Ele explica por que isso aconteceu e como todo um sistema de pensamento se desenvolveu a partir desse erro. A discussão de Jesus não é tradicionalmente cristã, apesar dos seus princípios serem cristãos, no sentido que ele lhes deu originalmente. É por isso que *Um Curso em Milagres* é cristão na sua forma, e é também por isso, que muitas vezes ao longo do texto, Jesus nos diz que ele precisa do nosso perdão... quer você seja cristão, judeu, ou ateu! Não há ninguém neste mundo que, num nível ou outro, conscientemente ou não, não tenha feito de Jesus um inimigo. A razão disso é a mesma pela qual as pessoas acham que o Curso é um inimigo. Ele ameaça o próprio fundamento do sistema egótico. Assim, mais uma vez, antes de nos podermos mover além do que tem sido o Cristianismo, primeiro temos que perdoá-lo. Isso está totalmente dentro dos princípios do Curso.

O facto do Curso usar terminologia cristã, tem sido uma pedra no caminho de praticamente todas as pessoas que o lêem. É obviamente uma pedra para aqueles que foram educados como judeus, pois aos judeus é ensinado que 'Jesus' é uma palavra negativa, bem cedo nas suas vidas. É uma pedra no caminho da maioria dos cristãos porque o Curso expressa uma forma de Cristianismo diferente do Cristianismo que eles conhecem. Para um ateu, obviamente há problemas também. Novamente, não há praticamente ninguém que não venha a experimentar alguma dificuldade com *Um Curso em Milagres* devido à sua forma. Portanto, o facto de ser cristão é deliberado; o facto de Jesus não esconder que é o autor, também não é nenhum acidente. O propósito é, realmente, ajudar o mundo a perdoá-lo e a perdoar a si mesmo pelas suas interpretações erradas.

Pergunta: E a poesia?

Resposta: Helen gostava imensamente de Shakespeare e o pentamétrico iâmbico, que é

encontrado na maior parte do Curso, é do estilo de Shakespeare. Há também muitas referências a peças de Shakespeare, e a versão bíblica que é citada é a de King James. Contudo, ainda que haja alguns paralelismos marcantes com os ensinamentos bíblicos, o Curso, como eu disse antes, é realmente diferente do que poderíamos chamar de Cristianismo bíblico.

Um comentário final: devido ao seu propósito de corrigir o Cristianismo, o Curso usa palavras cristãs para a Trindade que são masculinas. Essa é uma outra objecção que muitas pessoas fazem ao Curso. A razão para isso é dupla. A primeira é que a linguagem do judaísmo e do Cristianismo têm sido masculinas, e o Curso simplesmente adopta-a; a segunda tem a ver com a forma poética na qual a maior parte do Curso é escrita. Ter que dizer 'dele' ou 'dela' seria um pouco pesado. Isso faz parte das limitações da gramática inglesa. Por exemplo, se você faz alusão a uma pessoa do sexo masculino e, na próxima frase, quiser se referir a ela com um pronome, para estar gramaticalmente correcto, é preciso usar o pronome masculino. Esse é um aspecto estilístico da língua inglesa e o Curso, simplesmente, segue essas regras. Eu garanto-vos que o autor do Curso não faz distinções baseadas em sexo; Jesus não é machista!

A primeira Pessoa da Trindade, obviamente, é Deus. Deus é a Fonte de tudo o que é. O Curso frequentemente refere-se a Ele como 'Pai', o que, mais uma vez, pertence claramente à tradição judaico cristã. Também é chamado 'Criador', e tudo vem d'Ele. A natureza de Deus, em essência, é puro espírito e, porque Deus é imutável, sem forma, eterno e espiritual, nada que não compartilhe esses atributos pode ser real. É por isso que o Curso diz que o mundo não é real e não foi criado por Deus. O mundo é mutável; não é eterno, e a sua forma é material. Portanto, não pode ser de Deus.

A segunda Pessoa da Trindade é Cristo. O que aconteceu na criação é que Deus, naturalmente, se estendeu a Si mesmo. O estado natural do espírito é estender-se e fluir. A extensão de Deus é criação e a criação é conhecida como 'Filho de Deus' ou 'Cristo'. O que é difícil para a nossa compreensão é que as únicas palavras ou conceitos que podemos usar são aqueles do nosso próprio mundo; um mundo feito de percepção, limitado por tempo e espaço. Esse é o universo material que nós fizemos para substituir o Céu. Contudo, a elaboração dessa ideia está além do propósito desta palestra de um dia. No Céu não há tempo ou nem espaço. Quando pensamos em Deus estendendo-se a Si mesmo, a única imagem que nos pode ocorrer baseia-se no espaço e no tempo, o que não é correcto. Como o Curso nos diz nessas ocasiões, não vale a pena nem tentar compreender algo que não pode ser compreendido. O Livro de Exercícios usa a expressão "devaneios sem sentido"... e realmente é assim. Como *Um Curso em Milagres* declara, só podemos apreender a verdade através de uma experiência de revelação, e não poderíamos colocar isso em palavras; as palavras são apenas símbolos de símbolos - são, portanto, duplamente afastadas da realidade.

O Filho de Deus ou Cristo também se estende a Si mesmo. A extensão de Deus é o Seu Filho, e Ele é chamado Cristo. Cristo é um só: existe apenas um Deus e apenas um Filho. Por outras palavras, o Filho de Deus também estende o Seu espírito de modo similar ao que Deus estende o Seu espírito. Isso leva-nos a um dos termos mais ambíguos no Curso: "criações". Quando o Curso se refere às criações, está a referir-se às extensões do espírito de Cristo. Assim como Deus criou Cristo, Cristo também cria. E as extensões de Cristo no Céu são conhecidas como criações. Essa é uma área que o Curso não tenta explicar. Quando encontramos essa palavra é suficiente compreendermos que ela apenas significa o processo natural de extensão do espírito.

*Um Curso em Milagres* torna muito claro - e esse é um ponto muito importante - que apesar de nós, enquanto Cristo, criarmos como Deus, nós não criamos Deus. Nós não somos Deus. Somos extensões de Deus, somos Filhos de Deus, mas não a Fonte. Existe apenas uma Fonte: Deus! Acreditar que somos Deus, que somos a Fonte do ser, é fazer exactamente o que o ego quer: acreditar que somos autónomos e que podemos criar Deus assim como Deus nos criou. Se você acreditar nisso, está a construir um círculo fechado do qual não há saída, porque está a dizer que você mesmo é o autor da sua própria existência. O Curso refere-se a isso, como o problema da autoridade. Nós não somos o autor da nossa existência; Deus é. Uma vez acreditando que somos Deus, colocamo-nos em competição com Ele e, nesse caso, realmente temos problemas. Esse é, obviamente, o erro original, do qual falaremos mais adiante.

No começo, que transcende o tempo, havia apenas Deus e Seu Filho. Era como uma

grande família feliz no Céu. Num estranho momento, que na realidade nunca ocorreu, o Filho de Deus acreditou que podia separar-se do seu Pai. Esse foi o momento no qual a separação ocorreu. Na verdade, como nos diz o Curso, isso nunca podia ter acontecido, pois como será possível uma parte de Deus separar-se de Deus? Contudo, o facto de estarmos todos aqui, ou de pensarmos que estamos todos aqui, parece indicar outra coisa. O Curso não explica realmente a separação; apenas diz que é assim. Não tente perguntar como o impossível poderia ter acontecido, porque não poderia. Se perguntar como aconteceu, você cai de novo no erro.

No nosso modo de pensar, a separação pareceu ter acontecido e efectivamente ocorreu. Naquele mesmo instante em que acreditámos ter separado a nós mesmos de Deus, estabelecemos todo um novo sistema de pensamento (do qual falarei em apenas um minuto). Então, Deus enviou a Sua Correção para desfazer esse erro. Ele é a terceira Pessoa da Trindade. Isto é explicado muito bem no Capítulo 7 do Texto, se quiserem estudar esse ponto mais a fundo. É a primeira vez que Jesus fala especificamente do Espírito Santo e explica o Seu papel: Ele é a Resposta para a separação. No Curso, sempre que encontrarem a palavra 'Resposta' com letra maiúscula, podem substituí-la por 'Espírito Santo'.

*Um Curso em Milagres* descreve o Espírito Santo como o Elo de Comunicação entre Deus e Seu Filho separado. Já que acreditamos que estamos separados de Deus - Ele está lá e nós estamos aqui - o Espírito Santo é a Resposta que desfaz a separação, pois actua como um elo entre o lugar onde pensamos estar e onde estamos verdadeiramente, que é em Deus. O facto de existir um elo diz-nos que não estamos separados. Assim, no momento em que acreditámos existir uma separação, naquele mesmo instante Deus desfê-la. Assim, o desfazer da separação é o Espírito Santo.

Esse é o sistema de pensamento conhecido como Mente Una, e é a base de sustentação para tudo que vamos abordar. Não é algo que possa ser compreendido, tem que ser aceite. Quando estivermos no Céu, compreenderemos e não teremos mais perguntas.

## **MENTE ERRADA: O SISTEMA DE PENSAMENTO DO EGO**

Os dois sistemas de pensamento, que são críticos para a compreensão de *Um Curso em Milagres*, são a mente errada e a Mente Certa. Como eu disse anteriormente, a mente errada pode ser equiparada ao ego; a Mente Certa pode ser equiparada ao sistema de pensamento do Espírito Santo, que é o perdão. O sistema de pensamento do ego não é muito feliz. O Curso torna muito claro que tanto o ego quanto o Espírito Santo são perfeitamente lógicos e consistentes em si mesmos. São também mutuamente exclusivos. Todavia, ajuda-nos muito compreender exactamente o que é a lógica do ego... porque ele é muito lógico! Assim, desde que você perceba essa sequência lógica, muitos pontos no Texto, que de outra forma parecem obscuros, tornam-se bastante evidentes.

Uma das dificuldades ao estudarmos *Um Curso em Milagres* é que ele não se parece com nenhum dos outros sistemas de pensamento. A maioria procede de uma forma linear, na qual você começa com ideias simples e vai construindo em cima delas em direcção à complexidade. O Curso não é assim. O sistema de pensamento do Curso é apresentado de um modo circular. Parece andar em círculos, sempre em volta do mesmo ponto, várias vezes. Vamos pensar na imagem de um poço: você vai andando em círculos em volta do poço, indo cada vez mais para baixo, até chegar ao fundo. E o fundo desse poço seria Deus. Mas você continua a andar em volta do mesmo círculo. Acontece que, ao seguir cada vez mais para baixo, você se aproxima da fundação do sistema do ego. Mas é sempre a mesma coisa. E é por isso que o Texto diz a mesma coisa várias vezes. Como é quase impossível compreender tudo da primeira vez, ou da centésima vez, você precisa da repetição. É um processo, e essa é uma das coisas que distingue *Um Curso em Milagres* dos outros sistemas de espiritualidade. Apesar de ser apresentado como um sistema de pensamento bastante intelectualizado, é realmente um processo experimental. É escrito deliberadamente dessa forma, pois parte de um ponto de vista pedagógico e pretende levar-nos a estudar de um modo diferente daquele que usaríamos em qualquer outro sistema, conduzindo-nos em volta desse poço. No processo de trabalho com o material do Curso e com o material das nossas vidas pessoais, compreenderemos cada vez mais

o que o Curso nos diz. Contudo, eu acho que nos ajuda bastante abordar o sistema de pensamento do ego de um ponto de vista linear, para podermos compreender como ele é construído. Isso fará com que nos seja mais fácil ler o Texto.

## Pecado, culpa e medo

Há três ideias centrais para a compreensão do sistema de pensamento do ego. Os fundamentos de todo o sistema são: o pecado, a culpa e o medo. Sempre que vocês virem a palavra 'pecado' no Curso, podem substituí-la pela palavra 'separação', porque as duas têm o mesmo significado. O pecado pelo qual nós nos sentimos mais culpados e que, em última instância, é a fonte de toda a nossa culpa, é o de acreditarmos que estamos separados de Deus - o tópico que acabámos de descrever. Isto é, em princípio, o que as Igrejas ensinaram como sendo o 'pecado original'. A descrição no terceiro capítulo do Génesis dá-nos um relato perfeito do nascimento do ego. De facto, o primeiro subtítulo do Capítulo I do Texto fala sobre isso.

Assim, o início do ego é acreditarmos que estamos separados de Deus. O pecado é isso: acreditarmos que nos separamos de nosso Criador e constituirmos um ser que é separado do nosso Ser verdadeiro. 'Ser' é sinónimo de 'Cristo'. Sempre que virem a palavra 'Ser' com letra maiúscula, podem substituí-la por 'Cristo'.

Nós acreditamos que constituímos um ser (com minúscula) que é a nossa verdadeira identidade e que é autónomo com relação ao nosso Ser real e com relação a Deus. Esse é o começo de todos os problemas no mundo: acreditarmos que somos indivíduos separados de Deus. Uma vez que acreditamos que cometemos esse pecado, ou uma vez que acreditamos que cometemos qualquer pecado, é psicologicamente inevitável sentirmo-nos culpados por aquilo que acreditamos que fizemos. Em certo sentido, a culpa pode ser definida como a experiência de termos pecado. Assim, podemos basicamente usar pecado e culpa como sinónimos: quando acreditamos que pecámos é impossível não acreditarmos que somos culpados, passando a sentir o que conhecemos como culpa.

Quando *Um Curso em Milagres* fala sobre culpa, usa a palavra de modo um pouco diferente do que é usado geralmente, e que quase sempre serve para dizer que eu me sinto culpado por aquilo que fiz ou deixei de fazer. A culpa está sempre ligada a coisas específicas do nosso passado. Mas essas experiências conscientes de culpa são apenas como o topo de um icebergue. Se vocês pensarem num icebergue, abaixo da superfície do mar está essa massa gigantesca que representaria o que é a culpa. **A culpa é, realmente, a soma total de todas as crenças, experiências e sentimentos negativos que jamais tivemos sobre nós mesmos.** Assim, a culpa pode ser qualquer forma de ódio ou rejeição de si mesmo; sentimentos de incompetência, fracasso, vazio, ou a sensação de que há coisas em nós que estão em falta, ou estão perdidas, ou são incompletas.

A maior parte dessa culpa é inconsciente; é por isso que a imagem de um icebergue é tão útil. A maior parte das experiências que nos indicam o quanto nos sentimos mal, estão abaixo da superfície da nossa mente consciente, o que faz com que sejam virtualmente inacessíveis. E a maior fonte de toda essa culpa é acreditarmos que pecamos contra Deus por nos separarmos d'Ele. Como resultado disso, vemo-nos separados de todas as outras pessoas e do nosso Ser.

Uma vez que nos sentimos culpados, é impossível não acreditarmos que seremos punidos pelas coisas terríveis que acreditamos ter feito e pelas coisas terríveis que acreditamos ser. Como o Curso nos ensina, a culpa sempre exige punição. Uma vez que nos sentimos culpados, acreditaremos que temos que ser punidos pelos nossos pecados. Psicologicamente, não há nenhuma forma de evitarmos esse passo. Então, teremos medo. Todo o medo, não importa qual pareça ser a sua causa no mundo, vem da crença de que eu devo ser punido pelo que fiz ou pelo que não fiz. E, assim, terei medo do que será essa punição. Por acreditarmos que o objecto último do nosso pecado é Deus, contra o qual pecamos por nos separarmos d'Ele, acreditaremos então que será o próprio Deus que punirá.

Assim, ao lermos a Bíblia deparamo-nos com todas aquelas passagens terríveis sobre a ira e a vingança de Deus, sabemos agora onde elas tiveram origem. Isso nada tem a ver com Deus como Ele é, já que Deus é apenas Amor. Mas tem tudo a ver com as projecções da nossa culpa sobre Ele. Não foi Deus quem expulsou Adão e Eva do Jardim do Éden; Adão e Eva expulsaram-se a si mesmos do Jardim do Éden!

Se acreditamos haver pecado contra Deus, o que todos nós fazemos, temos que acreditar também que Deus nos punirá. O Curso fala dos quatro obstáculos para a paz, e o último obstáculo é o medo de Deus (Capítulo IV do Texto). O que fizemos por nos tornarmos assustados em relação a Deus, foi transformar o Deus do Amor num Deus de medo: um Deus de ódio, punição e vingança. É justamente isso o que o ego quer que façamos. Sentindo-nos culpados - pouco importa de onde acreditamos que venha essa culpa - também acreditarmos não apenas que somos culpados, mas que Deus nos vai atacar e matar. Assim, Deus, que é o nosso Pai cheio de amor e nosso único Amigo, torna-se nosso inimigo. O quanto Ele é um inimigo, nem sequer é preciso dizer! Mais uma vez, esta é a origem de todas as crenças que encontramos na Bíblia, ou em qualquer outro lugar, sobre Deus como um Pai que nos vai punir. Acreditar que Ele é assim, é atribuir-Lhe as mesmas qualidades “egóticas” que nós temos. Como disse Voltaire: “Deus criou o homem à Sua própria imagem e depois o homem devolveu-Lhe o cumprimento”.

O Deus que nós criamos é, realmente, a imagem de nosso próprio ego!

Ninguém pode existir neste mundo com esse grau de medo e terror, com essa intensidade de ódio e culpa contra si mesmo, na sua mente consciente. Seria absolutamente impossível para nós vivermos com essa quantidade de ansiedade e terror, pois isso devastar-nos-ia. Portanto, tem que haver algum meio de lidarmos com a questão. Como não podemos ir a Deus em busca de ajuda, já que dentro do sistema do ego nós transformámos Deus num inimigo, o único outro recurso disponível é o próprio ego. Nós vamos ao ego em busca de ajuda e dizemos: “Olhe, você tem que fazer alguma coisa, eu não posso tolerar toda essa ansiedade e todo o terror que sinto. Ajude-me!” O ego, fiel à sua forma, oferece-nos uma ajuda que não nos ajuda absolutamente nada, embora pareça que sim. A ‘ajuda’ vem em duas formas básicas e é, de facto, aqui que as contribuições de Freud podem ser verdadeiramente compreendidas e apreciadas.

## Negação e projecção

Eu acho que devo dar uma mãozinha a Freud, que tem recebido críticas negativas, nos dias de hoje. As pessoas gostam muito de Jung e dos psicólogos não tradicionais, e com certa razão, mas Freud foi varrido para o fundo do palco. Contudo, a compreensão básica do ego no Curso baseia-se directamente nos ensinamentos de Freud. Ele era um homem brilhante, e se não fosse por Freud, *Um Curso em Milagres* não teria existido. O próprio Jung nos diz, apesar de todos os problemas que tinha com Freud, que ele estava a ser levado às costas de Freud. E isso é verdade para todas as pessoas que vieram depois de Freud. Freud descreve, de modo muito sistemático e muito lógico, exactamente como o ego funciona.

Deixe-me apenas mencionar que Freud usa a palavra ‘ego’ de um modo diferente daquele usado pelo Curso. No Curso, ‘ego’ é usado basicamente com a mesma conotação que existe no Oriente. Em outras palavras, o ego é o ser com letra minúscula. Para Freud, o ego é apenas uma parte da psique, que consiste do id (o inconsciente), o superego (o consciente), e o ego, que é a parte da mente que integra tudo isso. O Curso usa a palavra ‘ego’ de formas que seriam basicamente equivalentes à psique total de Freud. Vocês têm que fazer essa adaptação para trabalharem com o Curso.

Incidentalmente, o único erro de Freud foi monumental! Ele não reconheceu que toda a psique era uma defesa contra o nosso verdadeiro Ser, a nossa verdadeira realidade. Freud tinha tanto medo da sua própria espiritualidade que teve de construir todo um sistema de pensamento que era virtualmente impermeável à ameaça do espírito. E de facto, foi o que fez. Mas foi brilhante ao descrever como a psique, ou o ego, trabalha. O seu erro, mais uma vez, foi não reconhecer que a coisa toda era uma defesa contra Deus. Basicamente, o que nós dissemos hoje a respeito do ego está baseado no que Freud havia dito. Nós todos temos para com ele um tremendo débito de gratidão. Particularmente notáveis foram as suas contribuições na área dos mecanismos de defesa, ajudando-nos a compreender como nos defendemos contra toda a culpa e medo que sentimos.

Quando vamos ao ego em busca de ajuda, abrimos um livro de Freud e encontramos duas coisas que nos vão ajudar muito. A primeira é a repressão ou negação. (O Curso nunca usa a

palavra 'repressão'; usa a palavra 'negação'. Mas vocês podem usar uma ou outra.) Então, o que nós fazemos em relação a essa culpa, esse senso de pecado e todo esse terror que sentimos, é fingir que não existem. Nós apenas os empurramos para o fundo, fora da consciência, e esse empurrar para baixo é conhecido como repressão ou negação.

Apenas negamos a sua existência para nós mesmos. Vejamos um exemplo, se estamos com muita preguiça de varrer o chão, varremos o lixo para baixo do tapete e então fazemos de conta que não está ali; ou noutro caso, uma avestruz quando tem medo, apenas enfia a cabeça na areia para não ter que lidar com o que a ameaça, sem sequer se defrontar com isso. Bem, isto não funciona por razões óbvias. Se continuamente varremos o lixo para baixo do tapete, ele vai ficar cheio de caroços e nós, eventualmente, vamos tropeçar; enquanto que o avestruz se pode ferir muito continuando com a sua cabeça virada para baixo.

Mas, em algum nível, sabemos que a nossa culpa está lá. Assim, vamos ao ego mais uma vez para lhe dizer: "Negar" foi ótimo, mas alguma outra coisa tu vais ter de fazer. A coisa vai subir e eu vou explodir. Por favor, ajuda-me." E aí o ego diz: "Eu tenho a coisa certa para ti." E diz-nos para procurar na página tal e tal, na *Interpretação dos Sonhos* de Freud, onde encontramos o que se conhece como 'projectão'. Provavelmente, não há nenhuma ideia em *Um Curso em Milagres* que seja mais crítica para a nossa compreensão do que essa. Se vocês não compreenderem a projectão, não compreenderão uma única palavra no Curso, nem em termos de como o ego funciona, nem em termos de como o Espírito Santo vai desfazer o que o ego tem feito. 'Projectão', muito simplesmente, significa que você tira alguma coisa de dentro de si mesmo e diz que, realmente, isso não está aí; está fora de você, dentro de outra pessoa. A palavra em si, literalmente, significa 'deitar fora', 'atirar algo a partir de', ou 'em direcção a' alguma outra coisa ou pessoa. É o que todos nós fazemos na projectão: tomamos a culpa ou o pecado, que acreditamos estar dentro de nós, e dizemos: "Isto não está realmente em mim; está em você. Eu não sou culpado, você é culpado. Eu não sou responsável por ser miserável e infeliz; você sim, é culpado pela minha infelicidade."

Do ponto de vista do ego, não importa quem seja o 'você'. Para o ego, não importa em cima de quem você projecta, contanto que ache alguém para descarregar a sua culpa. É assim que o ego nos diz para nos livrarmos da culpa.

Uma das melhores descrições que eu conheço desse processo de projectão encontra-se no *Velho Testamento*, no Levítico, onde é dito aos filhos de Israel o que fazer no dia do perdão, Yom Kippur. Eles devem reunir-se e, no centro do campo, está Aarão que, como Sumo Sacerdote, é o mediador entre o povo e Deus. Ao lado de Aarão está um bode. Aarão coloca a sua mão sobre o animal e, simbolicamente, transfere todos os pecados que o povo acumulou durante todo o ano, para o pobre bicho. Depois, enxotam o bode para fora do campo. Este é um relato perfeito e gráfico do que é exactamente a projectão e, como não poderia deixar de ser, é daí que vem a expressão 'bode expiatório'.

Assim, tomamos os nossos pecados e dizemos que eles não estão em nós, estão no outro. Com isto, colocamos uma distância entre nós mesmos e os nossos pecados. Ninguém quer estar perto dos seus próprios pecados; assim, nós tiramo-los de dentro de nós e colocamo-los em outra pessoa. Depois banimos essa pessoa de nossa vida.

Há duas formas básicas de fazermos isto: uma é separarmo-nos fisicamente dela; a outra é separarmo-nos psicologicamente. A separação psicológica é realmente a mais devastadora... e também a mais subtil! O modo de nos separarmos de outras pessoas, depois de termos colocado os nossos pecados sobre elas, é atacá-las ou ficar com raiva. Qualquer expressão da nossa raiva - seja na forma de um leve toque de aborrecimento ou fúria intensa (não faz nenhuma diferença; é o mesmo - é sempre uma tentativa de justificar a projectão da nossa culpa, não importa qual pareça ser a sua causa. Esta necessidade de projectar a nossa culpa é a raiz toda a raiva. **Você não tem que concordar com o que as outras pessoas dizem ou fazem. Mas, se experimenta uma reacção pessoal de raiva, julgamento ou crítica, é porque você viu naquela pessoa alguma coisa que negou em si mesmo.** Noutras palavras, você está projectando o seu próprio pecado e culpa naquela pessoa, atacando-os lá. Mas, desta vez, você não os está a atacar em si mesmo, e sim na outra pessoa, que você quer tão longe quanto possível. O que você realmente quer fazer é conseguir que o seu pecado fique tão longe de si mesmo quanto possível.

Uma das coisas interessantes, quando alguém lê o *Velho Testamento*, especialmente o Levítico ou o terceiro livro da Torá, é ver como os filhos de Israel eram minuciosos nas suas tentativas de identificar as formas de lixo que estavam à sua volta e como deveriam manter-se

separados de todas elas. Há passagens bastante detalhadas para rever o que é o lixo, seja nas qualidades das pessoas, nas formas do próprio lixo ou em certas pessoas por si mesmas. Depois, explica-se como os filhos de Israel deveriam manter-se separados de tudo isso. Quaisquer que sejam as outras razões que podem ter estado envolvidas, o significado central desses ensinamentos era a necessidade psicológica de tirar o seu próprio lixo de dentro de você e colocá-lo do lado de fora, noutra pessoa e depois separar-se dela.

Quando se tem esta compreensão, é interessante entrar no *Novo Testamento* e ver como Jesus era contra isso. Ele abraçou todas as formas de lixo que as pessoas tinham definido, sendo que manterem-se separadas daquilo tudo era uma parte essencial da sua religião. Ele fazia questão de abraçar os elementos sociais identificados pela lei judaica como proscritos, como se estivesse a dizer: "Você não pode projectar a sua culpa nas outras pessoas. Você tem que a identificar em si mesmo e curá-la onde ela está." É por isso que os evangelhos dizem como você deve limpar o interior do seu copo e não o exterior; não se preocupe com o argueiro no olho do seu irmão, preocupe-se com a trave no seu; não é o que entra no homem que faz com que ele não seja limpo, mas o que vem do seu interior. Este é, exactamente, o mesmo sentido encontrado no Curso: a fonte do nosso pecado não está fora, mas dentro. Mas a projecção busca fazer com que vejamos os nossos pecados fora de nós, procurando então resolver o problema do lado de fora, de modo a que nunca possamos perceber que o problema está dentro.

Quando vamos ao ego em busca de ajuda e dizemos: "Ajude-me a livrar-me da minha culpa," o ego diz: "Está bem, o meio de você se livrar da sua culpa é, em primeiro lugar, reprimi-la e depois projectá-la noutras pessoas. É assim que você se livra da sua culpa." O que o ego não nos diz é que projectar a culpa é um ataque... e é a melhor maneira de conservarmos a culpa! O ego não é nenhum tolo: ele quer que continuemos culpados.

Deixem-me explicar essa ideia brevemente, porque ela é também uma das ideias centrais para compreendermos os conselhos do ego:

*Um Curso em Milagres* fala da "atracção da culpa" (Texto, Capítulo IV). O ego é muito atraído pela culpa, e os seus motivos são óbvios desde que você se lembre do que ele é. A explicação racional do ego para os seus conselhos de negação e projecção é a seguinte: o ego não é nada mais do que uma crença, segundo a qual a separação é real. O ego é o falso ser que, aparentemente, passou a existir quando nós nos separamos de Deus. Portanto, enquanto acreditarmos que a separação é real, o ego continua em cena. Desde que acreditemos que não há nenhuma separação, então o ego está terminado. Como diz o Curso, o ego e o mundo que ele fez desaparecem no nada, de onde ele veio<sup>7</sup>. O ego não é nada, realmente. Enquanto acreditarmos que aquele pecado original ocorreu, que o pecado da separação é real, estamos a dizer que o ego é real. É a culpa que nos ensina que o pecado é real. Qualquer sentimento de culpa é sempre uma declaração que diz: "Eu pequei". E o significado último do pecado é que eu me separei de Deus. Portanto, enquanto eu acreditar que o meu pecado é real, sou culpado. Quer eu veja o meu pecado em mim ou em outra pessoa, estou a dizer que o pecado é real, e que o ego é real. O ego, portanto, tem interesse em nos manter culpados.

Sempre que o ego seja confrontado com a impecabilidade, ele vai atacá-la, pois o maior pecado contra o sistema de pensamento do ego é ser sem culpa. Se você é sem culpa, também é sem pecado, e se é impecável, não há ego. Há uma frase no texto que diz: "Para o ego, os que não tem culpa são culpados" porque ser sem culpa é pecar contra o mandamento do ego: "Tu serás culpado". Se você não tem culpa, então passa a ser culpado por não ter culpa! **Essa, por exemplo, foi a razão pela qual o mundo matou Jesus. Ele estava a ensinar-nos que somos sem culpa e, portanto, o mundo teve que matá-lo porque Ele estava a blasfemar contra o ego.**

Assim, o propósito fundamental do ego é manter-nos culpados. Mas ele não nos pode dizer isso porque, se o fizer, não lhe vamos prestar nenhuma atenção. Então, diz-nos que se seguirmos o que ele nos aconselha, ficaremos livres da nossa culpa. E o modo de conseguirmos isso, mais uma vez, é negar a sua presença em nós, vê-la em alguma outra pessoa e depois atacar essa pessoa. Assim ficaremos livres dela. Mas, o que ele não nos diz é que atacar é o

---

7. Aqui convém sugerir o livro *E o Universo Desaparecerá*, de Gary R. Renard (Ed. Estrela Polar). É uma obra surpreendente, já que "Dois Mestres Ascensos explicam as importantes mensagens contidas em *Um Curso em Milagres*".

melhor meio de nos manter culpados. Isto é verdade porque, como declara um outro axioma psicológico, sempre que você ataca uma pessoa qualquer, seja na sua mente ou de facto, você irá sentir-se culpado. Não há nenhuma forma de ferir alguém, seja em pensamento ou actos, que não acarrete sentimentos de culpa. Você pode não experimentar a culpa - por exemplo, os psicopatas não experimentam a própria culpa - mas isso não significa que, num nível mais profundo, não se sintam culpados.

Nesse ponto, o que o ego faz, e de modo muito astuto, é estabelecer um ciclo de culpa e ataque através do qual quanto mais culpados nos sentimos, maior será a nossa necessidade de negar a culpa em nós mesmos, atacando uma outra pessoa. Contudo, quanto mais atacamos os outros, maior será a nossa culpa pelo que fizemos, pois, em algum nível, reconhecemos que os atacamos falsamente. Isto só nos fará sentir culpa e manterá a coisa toda indefinidamente.

É esse ciclo de culpa/ataque que faz o mundo girar, não é o amor. Se alguém lhe diz que é o amor que faz girar o mundo, esse alguém não sabe grande coisa sobre o ego. O amor é do mundo de Deus, e é possível reflectir esse amor neste mundo. Todavia, neste mundo, o amor não tem lugar. O que tem lugar é culpa e ataque, e é essa a dinâmica que está tão presente nas nossas vidas, seja a nível individual, ou seja a nível colectivo.

## O ciclo de ataque/defesa

Um ciclo secundário que se estabelece é o de ataque/defesa. Uma vez que eu acredito que sou culpado e projecto a minha culpa em você, através do ataque, eu tenho que acreditar (pelo princípio mencionado anteriormente) que a minha culpa exigirá punição. Como eu o ataquei, não posso deixar de acreditar que mereço ser atacado de volta. Contudo, se você de facto me ataca ou não, pouco importa realmente; eu vou acreditar que você vai fazê-lo, devido à minha própria culpa. Acreditando que me vai atacar de volta, eu acredito que preciso de me defender contra o seu ataque. E como eu estou tentando negar o facto de ser culpado, sentirei que o seu ataque contra mim não tem justificativa. No momento em que eu o ataco, o meu medo inconsciente é que você me ataque de volta... pelo que é melhor que eu esteja preparado para isso. Assim, tenho que construir uma defesa contra o seu ataque, o que fará com que você fique com medo. E assim nós nos tornamos parceiros na coisa; quanto mais eu o ataco, mais você tem que se defender de mim retornando o meu ataque, e mais eu terei que me defender contra você e atacá-lo de volta. E por aí vamos, para frente e para trás.

Essa dinâmica, obviamente, é o que explica a insanidade da corrida de armas nucleares. Também explica a insanidade que todos nós sentimos: quanto maior a minha necessidade de me defender, mais reforço a ideia de ser culpado.

É também muito importante que se compreenda isto nos termos do ego, o que está dito, provavelmente na sua forma mais clara, numa frase do Texto (Capítulo IV) que diz: "Defesas fazem exactamente aquilo do qual pretendem defender-te". O propósito de todas as defesas é proteger-nos ou defender-nos do nosso medo. Se eu não tivesse medo, não teria que ter uma defesa. Mas o próprio facto de precisar de uma defesa diz-me que devo estar amedrontado, pois, se não estivesse, não teria que me dar ao trabalho de me defender. A necessidade de me defender, reforça o facto de que devo estar com medo... porque sou culpado. Assim, as minhas defesas reforçam exactamente a coisa da qual me deveriam proteger - o meu medo. Portanto, quanto mais eu me defendo, mais ensino a mim mesmo que sou um ego: pecador, culpado e medroso.

O ego não é, realmente, tolo. Ele convence-nos de que temos que nos defender, mas quanto mais o fazemos, mais culpados nos sentimos. Ele diz-nos, de muitas formas diferentes, como temos que nos defender da nossa culpa. Mas a própria protecção que ele nos oferece reforçará essa culpa. É por isso que vivemos dando voltas e mais voltas no mesmo lugar.

Há uma lição maravilhosa (153) que diz: "A minha segurança está em ser sem defesas." Se eu vou saber verdadeiramente que estou a salvo e que a minha protecção verdadeira é Deus, a melhor maneira de o fazer é não me defender. É por isso que, nos evangelhos sobre os últimos dias de Jesus, vemos que ele não se defendeu absolutamente. A partir do momento que foi preso, durante todo o tempo em que estava a ser escarnecido, açoitado, perseguido e até assassinado, ele não se defendeu. O que ele estava a dizer era: "Eu não preciso de defesas",



pois, como ele diz no livro de exercícios: "O Filho de Deus não precisa de defesas contra a verdade da sua realidade". Quando sabemos verdadeiramente Quem somos e Quem é o nosso Pai no Céu, não temos que nos proteger, pois a verdade não precisa de ser defendida. Contudo, dentro do sistema do ego, sentiremos que precisamos de protecção e, assim, sempre nos defenderemos. Portanto, estes dois ciclos, realmente, agem para manter todo o sistema do ego em funcionamento. Quanto mais nos sentimos culpados, mais atacaremos. Quanto mais atacamos, mais sentimos a necessidade de nos defendermos da punição esperada ou do contra-ataque, que é, em si mesmo, um ataque.

O segundo capítulo do Génesis termina com Adão e Eva de pé, nus, um diante do outro, sem vergonha alguma. A vergonha é apenas um outro nome para a culpa, e a ausência de vergonha é uma expressão da condição que existia antes da separação. Por outras palavras, não havia culpa porque não havia nenhum pecado. É no terceiro capítulo que se fala do 'pecado original', começando com Adão e Eva a comer do fruto proibido. Este acto constitui a sua desobediência para com Deus – que é realmente o pecado. Ou seja, eles vêem-se a si mesmos como se tivessem uma vontade separada de Deus, a qual poderia escolher alguma coisa diferente do que Deus tinha criado. Isto, mais uma vez, é o nascimento do ego: acreditar que o pecado é possível. Assim, eles comem esse fruto e a primeira coisa que fazem depois disso é olhar um para o outro. Desta vez, porém, eles sentem vergonha e cobrem-se: colocam folhas de figueira sobre os seus órgãos sexuais... o que passa a ser uma expressão da sua culpa. Compreendem que fizeram uma coisa pecaminosa, e a nudez dos seus corpos vem a ser o símbolo do seu pecado. Consequentemente, eles têm que se defender disso, que passa a expressar a sua culpa.

A seguir, Adão e Eva ouvem a voz de Deus, que os procura, e eles ficam com medo do que Ele vai fazer quando os apanhar. Assim, escondem-se nas moitas para que Ele não os veja. Nisto está clara a conexão entre a crença no pecado - é possível separar-se de Deus - e o sentimento de culpa por tê-lo feito, seguido do medo do que vai acontecer quando Deus nos pegar e nos punir. De facto, à medida que o terceiro capítulo continua, Adão e Eva estão absolutamente certos que Deus realmente os castigará. A coisa interessante é que, quando Deus afinal confronta Adão, ele projecta a culpa em Eva e diz: "Não fui eu que fiz, foi Eva que me levou a fazer isso." (É sempre a mulher que leva a culpa!). Então, Deus olha para Eva, que faz exactamente a mesma coisa e diz: "Não fui eu que fiz isso. Não me culpe, foi a serpente". Assim, vemos com clareza o que fazemos para nos defender do nosso medo e da nossa culpa: projectamos a culpa num outro!

Lembrem-se do que eu disse anteriormente: a culpa sempre exigirá punição. O ego exige que Adão e Eva sejam punidos pelo seu pecado. Assim, quando Deus os encontra, Ele castiga-os com uma vida cheia de dor e sofrimento, a partir do nascimento até o fim, que é a morte. Mais adiante vou dizer-lhes como Jesus desfaz todo esse processo. De qualquer modo, esse capítulo do Génesis é o sumário perfeito de toda a estrutura do ego: o relacionamento entre pecado, culpa, e medo.

Uma das formas mais importantes do ego se defender da culpa é atacando outras pessoas, e é isso o que a nossa raiva sempre parece fazer: justificar a projecção da nossa culpa sobre os outros. É extremamente importante reconhecermos como é forte o investimento do mundo, e de cada um de nós como parte do mundo, em justificar o facto de estarmos com raiva, porque todos nós precisamos de ter um inimigo. Não há ninguém neste mundo que, num nível ou outro, não revista o mundo de qualidades boas e más. E nós separamos partes do mundo e colocamos algumas pessoas na categoria do que é bom e outras na categoria do que é mau. O propósito disso é a nossa tremenda necessidade de termos alguém para projectarmos a nossa culpa. Precisamos de, pelo menos, uma pessoa ou uma ideia ou um grupo, que possamos transformar no bode expiatório. Essa é a fonte de todo preconceito e discriminação. É a tremenda necessidade que temos, que usualmente é inconsciente, de encontrar alguém que possamos transformar no bode expiatório para podermos escapar da carga da nossa própria culpa. Foi isso o que aconteceu desde o início da história. Esse tem sido o caso em cada sistema de pensamento ou forma de vida importante que jamais existiu no mundo. Tudo sempre se predicou com base no facto de existirem os bons e os vilões.

Vocês podem ver isto na história do próprio Cristianismo. Desde o início, houve o processo de separar os bons dos maus. Os judeus que acreditavam em Jesus, contra os judeus que não

acreditavam em Jesus. Depois, aqueles que acreditavam em Jesus separaram-se entre os seguidores de S. Pedro, S. Paulo, S. Tiago etc., e a Igreja tem-se subdividido desde então. Isto acontece devido a essa mesma necessidade inconsciente de encontrarmos alguém que possamos ver como diferente... e não tão bom quanto nós! Mais uma vez, é-nos extremamente útil reconhecer como é forte o investimento que temos nesse processo. É por isso que, no cinema, todos ficam contentes, no final, quando o bom ganha e o bandido perde. Nós gostamos de ver o bandido a ser punido, pois, naquele momento, acreditamos ter escapado dos nossos pecados.

## Relacionamentos Especiais

O que descrevi até agora sobre a raiva é realmente uma forma que a projecção pode tomar. É a mais óbvia forma de ataque, às quais o Curso se refere como 'relacionamentos especiais'. O conceito mais difícil de ser compreendido no Curso, e ainda mais difícil de ser colocado em prática, vivido, é a ideia do "especialismo" (a ideia, condição ou estado de ser especial ou de ver outros como especiais) e a transformação dos nossos relacionamentos especiais em relacionamentos santos.

Relacionamentos especiais ocorrem em duas formas:

1) A primeira é o relacionamento especial de ódio - do qual temos falado - onde encontramos alguém e fazemos dele o objecto do nosso ódio, de modo a que possamos escapar do verdadeiro objecto desse ódio, que somos nós mesmos.

2) A segunda forma é o que o Curso chama de relacionamentos especiais de amor. Esses são os mais poderosos e os mais insidiosos porque são os mais subtis. Não há nenhum conceito mais difícil no Curso para compreendermos e aplicarmos a nós mesmos do que esse.

Relacionamentos especiais não são mencionados no Livro de Exercícios ou no Manual de Professores e não aparecem até certo ponto Texto a partir do qual quase que não se fala de outra coisa. A razão pela qual o 'amor especial' é tão difícil de ser reconhecido e tão difícil de combater é porque aparenta ser algo que não é. É difícil esconder de você mesmo o facto de estar com raiva de outra pessoa; consegue-o só por pouco tempo. O amor especial é algo totalmente diferente, pois sempre parecerá ser o que não é. De facto, é o mais tentador e o mais enganador fenómeno deste mundo. Basicamente, segue os mesmos princípios que o ódio especial, mas de forma diferente. O princípio básico é que tentamos livrar-nos da nossa culpa vendendo-a numa outra pessoa. Portanto, é apenas um fino véu disfarçado que encobre o ódio. **O ódio, mais uma vez, é apenas uma tentativa de odiar outra pessoa de modo a não termos que odiar a nós mesmos.** Mas agora eu gostaria de mostrar como isso funciona, de três formas diferentes, explicar como é que, com a finalidade de nos salvar da culpa através do 'amor', o ego está realmente reforçando a sua culpa através do ódio.

Vamos, em primeiro lugar, descrever o que é o amor especial; depois falaremos sobre como ele funciona. No início, quando eu falei sobre culpa, uma das expressões que usei foi acreditarmos que alguma coisa falta em nós, que existe uma certa carência. O Curso refere-se a isso como o "princípio da escassez" e, com efeito, essa é a base de toda a dinâmica do amor especial.

O que o princípio de escassez nos diz é que há, de facto, algo faltando dentro de nós. Há algo que não foi preenchido, não há plenitude. Devido a essa carência, temos certas necessidades. E essa é uma parte importante de toda a experiência da culpa. Assim, mais uma vez, voltamo-nos para o ego e dizemos: "Ajude-me! Esta sensação de não ser nada, ou este vazio, ou este sentimento de que há algo faltando é absolutamente intolerável; você tem que fazer alguma coisa." O ego diz: "Está bem, aqui está o que você vai fazer". E, em primeiro lugar, ele diz: "Você está totalmente certo; você é apenas uma criatura miserável, e não há nada que possa ser feito para mudar o facto de que está lhe faltando algo fundamental". E claro que o ego não nos diz que o que falta é Deus; se nos dissesse, escolheríamos Deus e ele deixaria de existir. O ego diz-nos que falta algo vital e que nada se pode fazer para remediar o assunto. Mas, depois, diz que podemos fazer algo sobre a dor dessa falta. Embora continue a ser verdadeiro que nada vai mudar essa falta intrínseca no nosso ser, podemos olhar para fora

de nós mesmos procurando alguém, ou alguma coisa, que possa compensar o que está faltando dentro de nós.

**Basicamente, o amor especial declara que eu tenho certas necessidades que Deus não pode satisfazer porque, inconscientemente, fiz Dele um inimigo. Portanto, não posso encontrar auxílio no Deus verdadeiro dentro do sistema egótico.**

Mas quando encontro você, uma pessoa especial, com certas qualidades ou atributos especiais, eu decido que você vai satisfazer as minhas necessidades especiais. Daí vem a expressão “relacionamentos especiais”. As minhas necessidades especiais serão supridas por certas qualidades especiais que você tem, o que o transforma numa pessoa especial. E quando você suprir as minhas necessidades especiais da forma que eu estabeleci, então eu o amarei. E quando você tiver certas necessidades especiais que eu possa satisfazer, você me amará. Do ponto de vista do ego, isso é um casamento feito no Céu. Portanto, o que este mundo chama de ‘amor’ é realmente ‘especialismo’, uma distorção grosseira do amor tal como o Espírito Santo o veria.

Uma outra palavra que descreve esse mesmo tipo de dinâmica é ‘dependência’. Eu passo a depender de você para satisfazer as minhas necessidades e farei com que você dependa de mim para satisfazer as suas. Enquanto nós dois fizermos isso, tudo estará ótimo. O especialismo é basicamente isto. **A sua intenção é compensar a falta que percebemos em nós mesmos, usando outra pessoa para preencher esse vazio.** Fazemos isso de uma forma muito clara e muito destrutiva, com as pessoas. Contudo, também podemos fazer com substâncias ou com coisas. Uma pessoa, por exemplo, que é alcoólatra tenta preencher o vazio em si através de um relacionamento especial com a bebida. As pessoas que comem demais estão a fazer a mesma coisa. As pessoas que têm a mania de comprar demasiadas roupas, ganhar um monte de dinheiro, adquirir uma quantidade de coisas ou ter *status* no mundo - é tudo a mesma coisa. Na realidade, é uma tentativa de compensação, por nos sentirmos mal em nós mesmos, através de algo externo que fará com que nos sintamos melhor. Há um subtítulo perto do fim do texto que diz “Não procures fora de ti mesmo” (Texto – Capítulo VII). Quando procuramos fora de nós mesmos, estamos sempre à procura de um ídolo, que se define como um substituto para Deus. Realmente, só Deus pode satisfazer essa necessidade. Nesse caso, o especialismo faz o seguinte: serve o propósito do ego parecendo proteger-nos da nossa culpa, mas apenas a reforça. Faz isso de três formas básicas que vou explicar sumariamente agora:

A primeira é a seguinte: se eu tenho essa necessidade especial e você a satisfaz, realmente eu fiz de você um símbolo da minha culpa. (Estou a falar só a partir do ponto de vista do ego; não nos vamos ocupar do Espírito Santo agora.) O que eu fiz foi associá-la com a minha culpa, porque o único propósito que eu dei ao meu relacionamento e ao meu “amor” por você, é que ele sirva para satisfazer as minhas necessidades. Portanto, enquanto num nível consciente eu fiz de você um símbolo de amor, num nível inconsciente eu transformei-a num símbolo da minha culpa. **Se eu não tivesse essa culpa, não teria essa necessidade de você!** O próprio facto de eu precisar de você lembra-me, inconscientemente, que, na realidade, eu sou culpado. Assim, essa é a primeira forma como o amor especial reforça exactamente a culpa da qual o seu amor está a tentar defendê-lo. Quanto mais você passa a ser importante na minha vida, mais me lembrará que o propósito real que você serve é proteger-me da minha culpa - o que reforça o facto de eu ser culpado!

Uma imagem desse processo que pode ajudar, é imaginar a nossa mente como um pote de vidro no qual esteja toda a nossa culpa. O que queremos mais do que tudo neste mundo é manter essa culpa dentro do pote; não queremos saber dela. Quando procuramos um parceiro especial, estamos à procura de alguém que seja a tampa desse pote. E queremos que essa tampa feche o pote hermeticamente. Enquanto ele estiver bem fechado, a minha culpa não pode emergir para a consciência e, portanto, eu não saberei dela, pois fica dentro do meu inconsciente. O próprio facto de eu precisar de si para ser a tampa do meu pote, lembra-me que há uma coisa terrível dentro dele que não quero deixar escapar. Mais uma vez: o próprio facto de eu precisar de você relembra-me, inconscientemente, que tenho toda essa culpa.

A segunda forma através da qual o amor especial reforça a culpa é a “síndrome da mãe judia”. O que acontece quando essa pessoa, que veio para satisfazer todas as minhas necessidades, começa a mudar e não mais as satisfaz da mesma maneira? Os seres humanos, infelizmente, tem estas qualidades: mudar e crescer; eles não se mantêm como gostaríamos.

Isto significa que, quando a pessoa começa a mudar (talvez porque já não precisa de mim, como no início) a tampa do pote começa a soltar-se! As minhas necessidades especiais não mais serão satisfeitas da forma que eu queria. À medida que a tampa começa a abrir-se, a minha culpa ameaça-me, vindo para a superfície e escapando. A culpa, ao fugir do pote, significa que eu passo a estar consciente de que realmente acredito que sou terrível. E farei qualquer coisa neste mundo para evitar essa experiência.

Num certo ponto no Êxodo, Deus diz a Moisés: “Ninguém pode contemplar a minha face e viver”. Nós podemos declarar a mesma coisa sobre a culpa: ninguém pode olhar a face da culpa e viver. A experiência de confrontar o que realmente acreditamos sobre nós mesmos, como somos terríveis, é tão avassaladora que fazemos qualquer coisa contanto que não tenhamos que lidar com ela. Assim, quando a tampa do pote começa a afrouxar e a minha culpa começa a borbulhar subindo para a superfície, eu entro em pânico porque, de repente, sou confrontado com todos esses sentimentos devastadores que tenho sobre mim mesmo. A minha meta é, então, muito simples: conseguir fechar outra vez a tampa hermeticamente, tão rápido quanto possível. Isso significa que eu quero que você volte a ser o que era antes. **Não existe nenhuma forma mais poderosa para conseguir que alguém faça o que você quer, do que fazer com que essa pessoa se sinta culpada.** Se você quer que qualquer coisa seja feita por outra pessoa, você fará com que ela se sinta bem culpada, e ela fará o que você quer. Ninguém gosta de se sentir culpado.

A manipulação através da culpa é a marca registrada da mãe judia. Os que não são judeus também conhecem este estratagema. Você poderia ser italiano, irlandês, polaco. Tanto faz, porque a síndrome é universal. O que eu faço é tentar torná-la culpada e direi qualquer coisa assim: “O que aconteceu contigo? Costumavas ser uma pessoa tão decente, boa, amorosa, preocupada com os outros, sensível, gentil, compreensiva. Agora, olha para ti! Como mudaste! Agora não me ligas nenhuma. És egoísta, só pensas em ti mesma, és insensível...” e assim por diante. O que eu realmente tento fazer é torná-la tão culpada que acabe voltando a ser como era antes. Toda a gente sabe disto, certo?

Agora:

1) Se tu estás a jogar o mesmo jogo de culpa que eu, farás o que eu quero. A tampa volta a fechar-se, e eu amar-te-ei como amava antes.

2) Se tu não o fazes, não jogas mais este jogo, eu vou ficar com muita raiva e o meu amor vai transformar-se em ódio... que é o que era desde o princípio.

Você sempre odiará a pessoa da qual depende, pelas razões que dei no primeiro exemplo: porque ela está constantemente a lembrar-lhe a sua culpa, que você odeia. Portanto, por associação, você também odeia a pessoa que finge amar. Este segundo exemplo mostra que isso é o que realmente é. “Quando tu deixares de satisfazer as minhas necessidades assim como eu quero que sejam satisfeitas, começarei a odiar-te, porque não consigo lidar com a minha culpa.” É o que se chama o fim da lua-de-mel! Nos dias de hoje, isto parece acontecer cada vez mais depressa.

Quando as necessidades especiais já não são satisfeitas como costumavam ser, o amor transforma-se em ódio. O que acontece quando a outra pessoa diz que não vai mais ser a tampa do meu pote, é bastante óbvio: eu vou à procura de outra pessoa! Assim como uma das lições no Livro de Exercícios declara: “Pode-se achar outra” e com bastante facilidade. Assim, você limita-se a transferir a mesma dinâmica de uma pessoa para outra. Pode fazê-lo muitas vezes, repetindo sempre, até que faça alguma coisa com o seu problema real, que é a sua própria culpa. Quando você realmente deixar que essa culpa se vá, estará pronto para entrar num relacionamento diferente. Isso será amor tal como o Espírito Santo o vê. Mas enquanto não fizer isso e a sua meta seja manter a sua própria culpa escondida, você apenas procura outra tampa para o pote. E o mundo sempre coopera muito bem para acharmos pessoas que satisfaçam essa necessidade. Então, entramos numa série de relacionamentos especiais, um depois do outro, um processo que o Curso descreve com detalhes bastante dolorosos.

A terceira forma, na qual o especialismo é um disfarce para o ódio e para a culpa, ao invés do amor, ocorre tanto nos relacionamentos especiais de ódio quanto nos de amor. Sempre que usamos as pessoas como um veículo para satisfazer as nossas necessidades, não estamos a ver quem elas são na realidade; não vemos o Cristo nelas. Ao invés, só estamos interessados em

manipulá-las para que venham a satisfazer as nossas próprias necessidades. Não as vemos com a luz que brilha nelas; vemo-las na forma particular de escuridão que corresponderá à nossa forma particular de escuridão. E sempre que usarmos ou manipularmos qualquer um para preencher as nossas necessidades, estamos a atacá-lo porque atacamos a sua verdadeira identidade como Filho de Deus ou Cristo, vendo-o como um ego, o que reforça o ego em nós mesmos. Como o ataque é sempre ódio, não podemos deixar de sentir culpa por ter agido assim.

Estas três formas mostram-nos exactamente como o ego vai reforçar a culpa, mesmo se nos diz que está a fazer outra coisa. É por isso que o Curso descreve o relacionamento especial como o 'lar da culpa': o amor especial transforma-se numa devastação, numa defesa tão eficaz, do ponto de vista do ego, que parece ser o que não é. Quando o amor especial acontece pela primeira vez parece ser uma coisa maravilhosa, santa e amorosa. Todavia, pode mudar rapidamente se formos incapazes de ir além do que parece existir, para nos confrontarmos com o problema básico: - a nossa culpa.

Há um subtítulo importante no texto que se chama "Os dois retratos" (Texto – Capítulo IV). Descreve a diferença entre o retrato do ego e o retrato do Espírito Santo. O retrato do ego é o amor especial e retrata a culpa, o sofrimento e, em última instância, a morte. Esse não é o retrato que o ego quer que vejamos, porque, repetindo, se realmente soubéssemos o que ele pretende, não lhe prestaríamos nenhuma atenção. Assim, o ego coloca o seu retrato numa moldura muito bonita e cheia de enfeites, que cintila com diamantes, rubis e todos os tipos de gemas sofisticadas. Somos seduzidos pela moldura ou pelos bons sentimentos aparentes que o especialismo nos vai dar, e não reconhecemos a dádiva real da culpa e da morte. Só quando nos aproximamos da moldura e realmente olhamos para ela, podemos ver que os diamantes são realmente lágrimas e os rubis são gotas de sangue<sup>8</sup>. O ego, de facto, é apenas isto. Essa é uma parte muito poderosa do Texto. Por outro lado, o retrato do Espírito Santo é muito diferente. A moldura do Espírito Santo tem uma grande folga e ela dá espaço para que possamos ver a dádiva real que é o Amor de Deus.

Há uma outra qualidade muito importante, e que é sempre uma indicação indubitável para percebermos se estamos envolvidos num relacionamento especial ou num relacionamento santo. Podemos identificá-la na nossa atitude para com as outras pessoas. **Se estamos envolvidos num relacionamento especial, esse relacionamento será exclusivo.** Não haverá espaço para ninguém mais. A razão é óbvia, uma vez que tenhamos reconhecido como o ego está realmente a funcionar. Se eu fiz de ti o meu salvador, e se tu estás a salvar-me da minha culpa, então o teu amor por mim e a tua atenção salvar-me-ão da culpa que eu tento manter escondida. Mas se tu comesas a interessar-te por qualquer coisa que não seja eu - seja uma outra pessoa ou outra actividade - já não me dás cem por cento da tua atenção. Qualquer que seja a medida do deslocamento do teu interesse ou da tua atenção para outra coisa ou outra pessoa, nessa medida haverá menos para mim. Isto significa que, se eu não recebo cem por cento, a tampa do meu pote vai começar a soltar-se. Esta é a fonte de todo ciúme! **As pessoas ficam com ciúme por sentirem que as suas necessidades especiais não serão satisfeitas da forma como deveriam.**

Portanto, se você ama outra pessoa além de mim, significa que eu vou receber menos amor. Para o ego, o amor é quantitativo. Há apenas uma certa quantidade disponível. Logo, se eu amo essa pessoa não posso amar aquela com a mesma intensidade. Para o Espírito Santo, o amor é qualitativo e abraça todas as pessoas. Isso não significa que amamos todas as pessoas da mesma forma - isto não é possível neste mundo - significa que a fonte do amor é a mesma; o amor em si é o mesmo, contudo os meios de expressão serão diferentes.

Eu vou 'amar' os meus pais 'mais' do que amo os pais de qualquer pessoa nesta sala, não em qualidade, mas em quantidade. O amor será basicamente o mesmo, todavia, como é óbvio, será expresso de um modo diferente. Isto não significa que, porque eu amo os meus pais, vou amar menos os vossos, ou que meus pais sejam melhores do que os vossos. O que isto quer dizer é que essas são as pessoas que escolhi, pois no meu relacionamento com elas aprenderei o perdão que vai permitir que eu me lembre do Amor de Deus. Isto não significa que você deva

---

8. É neste sistema que se baseiam os enredos de 99% das telenovelas, da ficção escrita e dos argumentos cinematográficos. Se não tiver 'paixão', 'sexo', 'inveja', 'traição', 'vingança' ninguém liga nenhuma. Isto demonstra bem em que nível está a esmagadora maioria da população mundial.

sentir-se culpado por ter um relacionamento mais profundo (não 'especial') com certas pessoas do que com outras. Há exemplos muito claros disso nos evangelhos, onde Jesus era mais íntimo de certos discípulos do que de outros, e era mais íntimo dos seus discípulos do que dos seus outros seguidores. **Não quer dizer que ele amasse menos alguma daquelas pessoas; a expressão do amor é que era mais íntima e profunda com uns do que com outros.**

Um relacionamento santo (o inverso de 'relacionamento especial') significa que, por amar uma pessoa, você não exclui as outras; isto não acontece às custas de ninguém. O amor neste mundo não é assim. O amor especial será sempre às custas de alguém. É sempre um amor de comparações, onde certas pessoas são comparadas com outras; algumas não são boas o suficiente e algumas são aceitáveis. Do ponto de vista do relacionamento santo, você reconhece que certas pessoas lhe foram 'dadas', que foram escolhidas por você, para que possa aprender e ensinar certas lições. Mas isso não faz com que aquela pessoa seja melhor ou pior do que outra. Repetindo, como pode você distinguir um relacionamento especial de um relacionamento santo? Pela medida na qual ele exclui as outras pessoas.

## **MENTE CERTA: O SISTEMA DE PENSAMENTO DO ESPÍRITO SANTO**

Há uma bonita passagem em *Um Curso em Milagres* onde Jesus nos diz que tem salvo todos os nossos pensamentos de amor e os têm purificado de todos os seus erros (Texto – Capítulo IV). Tudo o que ele precisa da nossa parte, para fazer com que isso seja a nossa realidade, é aceitarmos o facto de que assim seja. Mas não podemos fazer isto se estamos ainda agarrados à nossa culpa. O Espírito Santo dá-nos um modo perfeito de deixarmos para trás toda essa culpa e é sobre isso que vou falar agora:

O Espírito Santo é muito esperto. Sabemos como o ego pensa ser esperto, mesmo assim o Espírito Santo ainda consegue ser melhor. Ele usa a própria dinâmica da projecção, que o ego usou para nos crucificar e manter na prisão da culpa, e acaba por inverter o jogo. Se vocês pensarem na projecção como um projectador de cinema, imaginem que eu vou ser o projectador e tenho o meu próprio filme feito de culpa, que estou sempre rodando. O que isso significa é que eu povoo todo o meu mundo com a minha própria culpa. Eu projecto a culpa do meu filme para as telas dessas pessoas e, assim, vejo o meu próprio pecado e culpa em todos os outros.

Mais uma vez, faço isso porque sigo a lógica do ego, segundo a qual essa é a maneira de me livrar da culpa. Mas eu não posso, de jeito nenhum, lidar com a minha própria culpa sozinho. Não há nenhum modo de olhar a culpa cara a cara e continuar a viver; é um pensamento por demais devastador. Todavia, o próprio esquema usado pelo ego para reforçar a minha culpa com a pretensão de me livrar dela - esse mesmo mecanismo que faz com que eu coloque a minha culpa fora de mim - também me dá a oportunidade de me libertar. Vendo em você a culpa que eu não posso confrontar em mim mesmo, dá-me a oportunidade de deixar que ela se vá. O perdão é isso, pura e simplesmente. **Perdoar é desfazer (acabar com) a projecção da culpa.**

O facto de eu projectar na tela, que é você, a culpa que não posso encarar nem libertar em mim mesmo, dá-me a oportunidade de olhar para ela e dizer que agora posso vê-la de um modo diferente. Os pecados e a culpa que eu deixo de ver em você, e perdoo, são realmente os mesmos pecados e a mesma culpa pelos quais eu me acho responsável. Isto, por sinal, tem a ver com o conteúdo do pecado, não com a forma, que pode ser bem diferente. **Perdoando isso em você, eu estou perdando isso em mim mesmo.** Essa é a ideia central em todo o Curso. Todas essas palavras tratam realmente disto. Nós projectamos a nossa culpa noutras pessoas e, assim, quando escolhemos olhar para elas como o Espírito Santo quer que olhemos - através da visão de Cristo - passamos a ser capazes de reverter o nosso modo de pensar sobre nós mesmos.

O que fiz, afinal, foi projectar a minha própria escuridão sobre você, de modo que a luz de Cristo em você seja obscurecida. Tomando a decisão de dizer que você não está na escuridão - mas está na luz, ou seja, permitindo que essa escuridão que eu coloquei em você desapareça - eu estou a declarar exactamente a mesma coisa sobre mim mesmo. Estou a dizer, não apenas

que a luz de Cristo brilha em você, mas brilha também em mim. E é, de facto, a mesma luz. O perdão é isso. Isto significa que devemos agradecer a cada pessoa nas nossas vidas... especialmente aquelas com as que temos mais problemas! Aqueles que mais odiamos, que achamos mais desagradáveis e com quem nos sentimos mais desconfortáveis, são exactamente aqueles que o Espírito Santo nos 'enviou' e pode usar para nos mostrar que podemos fazer outra escolha em relação àquele para quem, antes, projectávamos a nossa culpa. Se eles não estivessem no filme e na tela das nossas vidas, não saberíamos que essa culpa está realmente em nós. Portanto, não teríamos a oportunidade de nos libertarmos dela. A única oportunidade que jamais teremos de perdoar a nossa culpa e ficarmos livres é vê-la em uma outra pessoa e lá a perdoarmos. **Perdoando-a no outro, estamos perdoando-a em nós mesmos.** Mais uma vez, nestas poucas linhas está a soma e a importância de *Um Curso em Milagres*.

O perdão, portanto, pode ser brevemente resumido em três passos básicos:

1) O primeiro passo é reconhecer que o problema não está lá fora, na minha tela; o problema está dentro de mim, no meu filme. O primeiro passo diz que a minha raiva não se justifica, mesmo que a raiva sempre me diga que o problema está fora de mim, em você. Assim sendo, você tem de mudar para que eu não precise de o fazer. Logo, o primeiro passo diz que o problema não está do lado de fora; ao contrário, está dentro de mim. Esse passo é muito importante, pois Deus colocou a Resposta para o problema da separação dentro de nós. O Espírito Santo não está fora de nós, está dentro, nas nossas mentes. Ao determinarmos que o problema está fora de nós - o que a projecção sempre faz - mantemos o problema separado da resposta. É exactamente isso o que o ego quer, porque, se o problema do ego é respondido pelo Espírito Santo, nesse caso, o ego deixa de existir. Portanto, o ego é muito dúbio e subtil em fazer-nos acreditar que o problema está fora de nós; esteja ele em professores, amigos, marido ou mulher, filhos, o presidente, na bolsa de valores, no tempo ou até no próprio Deus. Somos todos muito bons nessa habilidade de ver o problema onde ele não está, de modo a que a solução possa ser mantida separada do problema. A lição do Livro de Exercícios que torna isto muito claro é a Nº 90: "Que eu reconheça o problema para que ele possa ser resolvido" e "Que eu reconheça que os meus problemas foram resolvidos". Há o problema de acreditarmos na própria separação, ou o problema da culpa, que é sempre interno, não externo. Contudo, o primeiro passo para o perdão é dizermos que o problema não está no outro, mas em mim. A culpa não está no próximo, mas em nós mesmos. O problema não está na tela na qual eu o projectei; ao contrário, está no filme dentro de mim, que é um filme feito de culpa.

2) O segundo passo, que é o mais difícil, o passo que todos nós fazemos qualquer coisa para evitar, é lidar com o conteúdo desse filme, que é a nossa própria culpa. É por isso que todos nós tanto investimos em justificar e manter a raiva e o ataque, assim como em ver o mundo dividido entre o que é bom e o que é mau. Enquanto fizermos isso, não temos que lidar com este segundo passo, que é olhar para a nossa culpa e para todos os nossos sentimentos de ódio em relação a nós mesmos.

No primeiro passo, eu digo que a minha raiva é uma decisão que eu tomei para projectar a minha culpa. Agora, no segundo passo, digo que essa mesma culpa também representa uma decisão: a decisão de me ver a mim mesmo como culpado ao invés de sem culpa. Mas tenho que reconhecer que sou um Filho de Deus ao invés de um filho do ego, que a minha verdadeira casa não é neste mundo mas em Deus. Não podemos fazer isto até olharmos primeiro para a nossa culpa e dizermos que não é isso o que realmente somos. Não podemos dizer isso até olharmos primeiro para uma outra pessoa e dizermos: "Você não é o que eu fiz de você; você é realmente o que Deus criou".

Há algumas passagens muito poderosas no Curso que lidam com este passo e o quanto ele é aterrorizador. Uma concepção errada que as pessoas frequentemente têm, sobretudo nas primeiras vezes que lê *Um Curso em Milagres*, é pensar que tudo é bonito e fácil. O Curso pode enganar se não tomarem cuidado. Num nível, ele diz que tudo é simples; como nós estamos todos realmente "em casa, em Deus, sonhando com o exílio", como tudo isso vai ser feito num instante se mudarmos a nossa mente, etc. O que acontece é que, lendo essas passagens, esquecemos todas as outras que falam do terror que esse processo acarretará: o desconforto, a resistência e o conflito que virão ao começarmos a dar esses passos para lidar com a nossa culpa. Ninguém se pode libertar do ego sem lidar com a própria culpa e o medo... porque isso é

o ego! Jesus disse nos evangelhos: “E qualquer um que não tomar a sua cruz, e vier comigo, não pode ser meu discípulo”. É sobre isso que ele está a falar. **Carregar a própria cruz é lidar com a própria culpa e com o próprio medo, transcendendo o ego.** Não há forma alguma de alguém conseguir passar por esse processo sem dificuldade e dor. Agora, essa não é a Vontade de Deus para nós; essa é a nossa vontade. Fomos nós que fizemos a culpa, assim, antes de nos podermos libertar dela, primeiro precisamos de a enfrentar, o que pode ser muito doloroso. Há dois lugares em particular que descrevem esse processo e a quantidade de terror que está envolvida nisso: Lições 7 e 8. “Os dois mundos” no Texto (Texto, Capítulo IX), também nos fala do aparente terror através do qual temos que passar e do terror de lidar com esse medo de Deus, o obstáculo final para a paz, que é onde a nossa culpa está mais profundamente enterrada<sup>9</sup>.

Assim, o segundo passo é realmente a disponibilidade de olharmos para a nossa culpa e dizermos que a inventámos, que não representa a dádiva de Deus para nós, mas sim a decisão que tomámos de nos vermos a nós mesmos como Deus não nos criou. Isto é, vermo-nos a nós mesmos como uma ‘criança da culpa’ ao invés de uma ‘criança do amor’. *Um Curso em Milagres* é muito claro quando enfatiza que nós não podemos desfazer a culpa, pois fomos nós que a fizemos. Precisamos da ajuda que vem de fora do ego para o fazermos. Essa ajuda é o Espírito Santo. A única escolha que temos de fazer é convidar o Espírito Santo para corrigir o sistema de pensamento do ego e levar a culpa para longe de nós.

Este é o terceiro passo. O segundo passo, de facto, diz para o Espírito Santo: “Eu quero deixar de me ver como culpado; por favor, leva essa culpa para longe de mim.” O terceiro passo pertence ao Espírito Santo, que nos libera da culpa porque, com efeito... já o fez. A nossa aceitação disso é o único problema.

Recapitulando os três passos:

- 1) O primeiro passo desfaz a raiva projectada ao dizer que o problema não está fora de mim; mas dentro de mim.
- 2) O segundo passo diz que o problema que está dentro de mim foi inventado por mim e é algo que agora não quero mais.
- 3) O terceiro passo ocorre quando o entrego ao Espírito Santo e Ele se encarrega disso.

Estes passos soam como algo fácil e simples, mas se vocês tiverem sorte, conseguirão completá-los numa vida inteira. Não devem acreditar que possa ser feito de um dia para o outro. Algumas pessoas têm a esperança mágica de que, conseguindo terminar o Livro de Exercícios num ano, estarão no Reino. Mas é só até chegar ao fim do Livro de Exercícios e ler: “Esse curso é um começo, não um fim”. O propósito do Livro de Exercícios é colocar-nos na estrada certa, pôr-nos em contacto com o Espírito Santo. A partir daí trabalhamos com Ele. O desfazer da culpa é trabalho para uma vida inteira, porque a nossa culpa é gigantesca. Se a confrontássemos de uma vez só ficaríamos estarecidos, acreditando que seríamos aniquilados pela morte, ou que enlouqueceríamos. Portanto, temos que lidar com ela aos poucos, um pedaço de cada vez. **As várias experiências e situações que constituem a nossa vida podem ser usadas como parte do plano do Espírito Santo para nos guiar para longe da culpa, em direcção a inculpabilidade.**

*Um Curso em Milagres* fala muito sobre economizar tempo. De facto, muitas vezes, fala sobre ganhar milhares de anos. Mesmo dentro da ilusão temporal deste mundo, ainda estamos a falar de um tempo considerável. Enfatizo isso porque não quero que vocês se sintam culpados por continuarem a ter problemas ao longo do vosso trabalho com o Curso. **A meta real no nível prático do Curso não é ficarmos livres de problemas, mas reconhecermos o que eles são, para depois reconhecermos os meios para os desfazer dentro de nós.**

O propósito de *Um Curso em Milagres* é trazer à tona o sistema de pensamento do ego e o sistema de pensamento do Espírito Santo - a nossa Mente Certa e a nossa mente errada - para assim nos habilitar a optar contra a mente errada e a favor do perdão e do Espírito Santo. Esse é um processo lento, e temos que ser pacientes. Ninguém escapa da culpa da noite para o dia.

---

9. Este é o ‘Medo da Iluminação’ de que nos fala Kryon, no seu Livro 9, no capítulo ‘Os Nove Medos’.



As pessoas que vos dizem que transcenderam os seus egos, provavelmente não o fizeram. Se o tivessem feito, nem sequer lhes diriam, pois estariam além disso.

Deixem-me falar agora, de forma bastante específica, sobre como isto funciona. E aqui vemos como Jesus e o Espírito Santo nos pediriam para lidar com as situações que aparecem nas nossas vidas. Vamos imaginar que estou sentado aqui, tentando fazer o trabalho do meu Pai e alguém entra e me insulta ou atira alguma coisa para cima de mim. Vamos assumir que, neste momento em que estou aqui sentado, eu não esteja na minha Mente Certa. Por outras palavras, eu acredito que sou um ego; sinto-me amedrontado e culpado, e não acredito que Deus esteja comigo; não estou, por isso, a sentir-me muito bem sobre mim mesmo. Agora você entra e começa a ofender-me e a gritar comigo, acusando-me de todos os tipos de coisas. Em algum nível, porque sou culpado, acreditarei que o seu ataque é justificado. Isto não tem nada a ver com o que você diz ou não diz, ou se o que você diz é ou não verdadeiro. O facto de eu já ser culpado vai exigir que acredite que deva ser punido e atacado. Você entra e faz exactamente o que eu acredito que esteja vindo para mim. Isso vai dar lugar a duas coisas:

- 1) O seu ataque vai reforçar toda a culpa que eu já sinto.
- 2) E vai reforçar a culpa que você já sente porque você não me atacaria se já não se sentisse culpado. O seu ataque vai reforçar a sua própria culpa.

Nesta situação, eu não vou limitar-me a receber o seu ataque sem me mexer. Realmente, farei uma destas duas coisas (ambas são a mesma):

1) Ir para um canto chorar e pedir-lhe que veja como me tratou mal, como me trouxe todo este sofrimento. A ideia é que constate como me sinto miserável e se sinta responsável pelo meu sofrimento. A mensagem que estou a dar-lhe é: por causa da coisa terrível que você me fez, eu estou agora a sofrer. É a minha maneira de lhe dizer que você deve sentir-se arrasado e culpado por causa do que me fez.

2) A outra forma de fazer a mesma coisa é atacar. Vou ofendê-lo com todos os nomes feios que conheço e dizer: "O que pensa você que é, ao estar aí a ofender-me? Você é que é realmente uma pessoa ... e ..., etc."

Estas duas formas de defesa da minha parte são realmente maneiras de fazer com que você se sinta culpado pelo que me fez. O próprio facto de eu estar a fazer-lhe isso constitui um ataque pelo qual me vou sentir culpado; impor-lhe a culpa, quando já se sente culpado, vai reforçar a sua culpa. Assim, o que acontece quando a sua culpa se encontra com a minha é que a reforçamos em cada um de nós e, desse modo, ambos ficamos ainda mais condenados a essa prisão de culpa na qual vivemos.

Agora, vamos assumir que você vem aqui para me insultar, mas eu estou na minha Mente Certa e, por isso, sinto-me bem em relação a mim mesmo. Sei que Deus está comigo, que Deus me ama e, por causa disso, nada me pode ferir. Não importa o que você me faça, porque eu sei que Deus está comigo, que estou perfeitamente a salvo e em segurança. Seja o que for que você diga, mesmo que possa ser verdade em certo nível, num nível mais profundo não pode ser verdadeiro porque sei que sou um Filho de Deus. Portanto, sou perfeitamente amado pelo meu Pai. Não há nada que você diga ou faça que me possa roubar isso. Se assumirmos que é essa a posição na qual eu estou no momento em que estou aqui sentado e você entra para me insultar, eu sou livre de olhar para o que você fez de outra maneira.

Há uma frase maravilhosa na primeira carta de João, no Novo Testamento, que diz: "O amor perfeito exclui o medo". Jesus cita-a muitas vezes no Curso de modos diferentes. Esta frase significa não só que o amor perfeito exclui o medo, como também exclui o pecado, a culpa, e todas as formas de sofrimento e raiva. Não há nenhuma maneira de alguém estar repleto do Amor de Deus (e identificado com Ele) e ter medo, raiva, culpa ou procurar ferir outra pessoa. E absolutamente impossível que alguém sinta o Amor de Deus e procure ferir um outro. Simplesmente não pode fazer isso.

Quer isto dizer que, se você está a tentar ferir-me, é claro que não acredita que esteja repleto do Amor de Deus. Naquele momento específico, não está a identificar-se como um Filho

de Deus. Não acredita que Deus seja o seu Pai e, porque está no seu estado egótico, sentir-se-á ameaçado e culpado. Sentirá que Deus está a tentar apanhá-lo. E a única forma de você lidar com toda essa culpa é atacando um irmão. É o que a culpa sempre faz. Portanto, quando você me insulta ou me ataca, está a dizer: "Por favor, ensine-se que estou errado; por favor ensine-me que há um Deus que me ama e que eu sou Sua criança. Por favor, mostre-me que o amor que eu acredito ser impossível para mim realmente existe". Assim, qualquer ataque é um pedido de auxílio ou um pedido de amor.

O primeiro subtítulo do capítulo I do Texto, "O julgamento do Espírito Santo", declara isso de forma muito nítida. Aos olhos do Espírito Santo cada ataque é um pedido de ajuda ou um pedido de amor; se a pessoa se sentisse amada não poderia atacar. O ataque é uma expressão do facto de que não se sente amada; portanto, é um pedido de amor. Está a dizer: "Por favor, mostre-me que eu estou errado, que realmente existe um Deus que me ama, que eu sou a Sua criança e não um filho do ego". Se eu estou sentado aqui, na minha Mente Certa é isso o que vou ouvir. **Vou ouvir no ataque um pedido de amor.** E por estar identificado com o Amor de Deus naquele momento, como poderia responder de qualquer outra maneira que não fosse através de uma tentativa de estender esse Amor? A forma específica como eu respondo ao ataque cabe ao Espírito Santo. Se eu estou na minha Mente Certa, perguntar-lhe-ei e Ele mostrar-me-á como devo responder.

A forma das minhas acções não é importante. **O Curso não fala sobre actos ou comportamento, mas sobre uma mudança no nosso modo de pensar:** "Não procures mudar o mundo, mas escolhe mudar a tua mente sobre o mundo". Se pensarmos de acordo com o Espírito Santo, tudo o que fizermos será certo.

Santo Agostinho disse uma vez: "Ama e faz o que quiseses". Se o amor está no nosso coração, tudo o que fizermos será certo; se não está, tudo estará errado, pouco importa o que seja. Portanto, o que me deve interessar não é o que devo fazer quando você me ataca, mas sim como posso permanecer na minha Mente Certa para poder então perguntar ao Espírito Santo o que devo fazer. Repetindo: se estou na minha Mente Certa, verei o seu "ataque" como um pedido de ajuda e não como um ataque.

Esta ideia de julgamento é extremamente importante. Mais uma vez, de acordo com o Espírito Santo, há apenas dois julgamentos que podemos fazer sobre qualquer pessoa ou qualquer coisa nesse mundo: ou é uma expressão de amor ou um pedido de amor. Não há outra alternativa possível, o que faz com que seja muito simples viver neste mundo... desde que você pense assim. Se alguém me expressa amor, como posso responder a não ser devolvendo amor? Se o meu irmão ou irmã está pedindo amor, como posso eu reagir a não ser dando-lhe esse amor? De facto, isso faz com que a vida neste mundo seja muito simples. Significa que, sem importar o que fazemos e o que o mundo parece que nos faz, a nossa resposta sempre será uma resposta de amor, o que realmente faz com que tudo seja muito simples. Como diz o Curso, "a complexidade é do ego", mas a simplicidade é de Deus. Enquanto seguirmos os princípios de Deus, tudo o que fizermos será sempre a mesma coisa.

O subtítulo no final do Capítulo foi escrito no dia de Ano Novo e Jesus sugere como a resolução de Ano Novo: "Faz com que esse ano seja diferente a fazer com que tudo seja o mesmo" (T.C15:11:9). Se você pode ver que tudo é uma expressão de amor ou um pedido de amor, nesse caso sempre reagirá da mesma forma: com amor.

**Perdoar é ser capaz de olhar para o que está além da escuridão do seu ataque e vê-lo como um pedido de luz.** Essa é a visão de Cristo, e a meta de *Um Curso em Milagres* é, usando essa visão, ajudar-nos a fazer face a qualquer situação e qualquer pessoa nas nossas vidas, sem excepções. Fazer uma única excepção é dizer que há uma parte de mim mesmo que eu quero manter amortalhada na escuridão da culpa, impedindo que seja libertada pela luz. E eu faço isto projectando essa parte e vendo essa mancha escura em si. A última visão do Curso vem na última página do texto, onde se diz que "nada que venha das trevas permanecerá para esconder a face de Cristo de quem quer que seja". Nesse ponto toda a escuridão da culpa em nós mesmos será desfeita. Então veremos a face de Cristo que, incidentalmente, não é a face de Jesus. **A face de Cristo é a face da inocência que veremos em todas as pessoas no mundo.** Nesse momento, atingimos a visão de Cristo - isso a que o Curso se refere quando nos fala do "mundo real", que é a meta final antes do Céu.

O que isto significa, em termos da nossa vida prática, é sermos capazes de ver cada coisa

que ocorre – desde que nascemos até ao momento da nossa morte, desde que acordarmos todos os dias até que vamos dormir - como uma oportunidade que o Espírito Santo pode usar para nos ajudar a ver que somos sem culpa. Assim como olhamos para as outras pessoas nas nossas vidas, estamos a olhar para nós mesmos. Logo, as pessoas mais difíceis e mais problemáticas são as maiores dádvas porque, se pudermos curar os nossos relacionamentos com elas, o que estamos realmente a fazer é curar o nosso relacionamento com Deus.

Cada problema que vemos noutra pessoa, que queremos excluir das nossas vidas, é realmente o desejo secreto de excluirmos uma parte da nossa culpa de nós mesmos, de modo a não termos que a soltar. Esta é a atracção que o ego tem pela culpa. A melhor forma de conservarmos a culpa é agredindo outro. Sempre que formos tentados a fazer isso, o Curso diz que há Alguém connosco que nos baterá levemente no ombro, lembrando-nos: “Meu irmão, escolhe outra vez”. E a escolha é sempre entre perdoarmos ou não perdoarmos. A escolha que fazemos ao perdoar a outra pessoa é a mesma escolha que fazemos para nos perdoarmos a nós mesmos. Não há nenhuma diferença entre o que está fora ou o que está dentro; tudo é uma projecção do que sentimos dentro de nós. Se sentirmos culpa dentro de nós, nesse caso é isso que vamos projectar lá fora. Se sentirmos o Amor de Deus dentro de nós, então é o que estenderemos ao que está fora. Todas as pessoas e todas as circunstâncias nas nossas vidas nos oferecem a oportunidade de ver o que está dentro do projector das nossas mentes; elas oferecem-nos a oportunidade de fazer uma outra escolha.

Pergunta: Toda essa ideia me parece uma maravilha, mas depois eu envolvo-me em exemplos práticos que dizem respeito à execução. Vou formular um exemplo no qual eu caio num dilema e não consigo resolvê-lo. Por exemplo, vamos dizer que você está a trabalhar num projecto para a escola. Tem uma hora para terminar e alguém o incomoda. Você tem a escolha de agir de uma forma ou de outra. Vamos supor que a pessoa o incomode outra vez e você tem só uma hora para completar o trabalho. A que ponto se pode expressar a raiva correctamente dentro de uma atitude mental certa?

Resposta: Essa é uma boa pergunta. Henri Nouwen, um professor de Yale, disse uma vez que era interrompido no seu trabalho até reconhecer que as interrupções eram o seu trabalho. Uma pessoa como eu, que parece estar a ser sempre interrompido, poderia encontrar nisso uma lição muito útil. Deixe-me dar-lhe algumas directrizes:

A questão realmente depende de como você pensa que deve passar aquela hora; isto é, se você acredita na sua meta (ego) ou na meta de Deus para você. Uma possibilidade é que, seja o que for que deva ser feito naquela hora, possa ser feito em menos tempo. Talvez nem precise ser feito absolutamente. E talvez a pessoa que esteja a interrompê-lo seja mais importante do que o trabalho. Talvez ambos sejam importantes. Talvez o trabalho tenha que ser terminado e talvez essa pessoa também precise de alguma expressão de perdão. É nisso que a fé individual passa a ser tão importante.

Tudo o que eu disse sobre o perdão até agora tem a ver com o que temos que fazer. *Um Curso em Milagres* torna muito claro que o perdão não pode ser realizado por nós mesmos, mas pelo Espírito Santo através de nós. Quando você parece estar numa posição em que seja o que for que você faça estará errado, a fé dir-lhe-á que isso não acontece por acaso; faz parte de uma lição importante para você e para a outra pessoa. O que você tem que fazer nessa hora é ir para dentro de si mesmo e rezar, seja qual for a sua forma de fazer isso, e dizer: “Olhe, eu quero terminar este projecto, mas está aqui esta pessoa gritando por ajuda. Eu não quero vê-la como uma chata, mas como meu irmão ou irmã. Ajude-me!” Se o seu objectivo é, realmente, não magoar ninguém enquanto faz o que pensa que tem de ser feito, de algum modo isso vai acontecer. Isso é que é um milagre: **um milagre não é algo mágico que acontece do lado de fora, é algo que acontece dentro de você e permite que essa situação seja resolvida.** Este é o princípio que você tem que seguir sempre que estiver numa situação que pareça insolúvel, quando é sincero na sua motivação de não querer ferir ninguém, mas quer fazer o que tem para fazer e não sabe como. Esta é a declaração mais honesta que pode fazer porque, em nós mesmos e por nós mesmos, nós não sabemos o que fazer, mesmo quando nos sentimos absolutamente certos. Mas há Alguém dentro de nós que, de facto, sabe. E é a Ele que temos que ir. Ele é a resposta ao nosso problema. E essa será a resposta para todos os nossos problemas.

Deixem-me agora falar sobre “Jesus no Templo”. Essa é uma pergunta que é feita quase todas as vezes que eu falo sobre raiva, especialmente se me dirijo a um grupo cristão. Todos vocês conhecem a cena de Jesus no Templo. Provavelmente aconteceu; de outro modo não teria aparecido nos quatro evangelhos. Por sinal, essa é uma forma de se saber se algo aconteceu ou não. Há três evangelhos, Mateus, Marcos, e Lucas, que constituem um grupo; depois há João, que é bem diferente. Se algo é relatado nos quatro evangelhos, é provável que tenha acontecido. Também é provável que não tenha acontecido sempre como está escrito, mas deve ter acontecido.

Segundo Mateus, Marcos e Lucas, a cena passa-se no fim da vida de Jesus, pouco antes de ele ser preso. Em João, acontece bem no início do seu ministério:

Jesus está no templo em Jerusalém, o lugar mais sagrado do judaísmo. As pessoas estão a cobrar dinheiro por todo tipo de coisas; estão, efectivamente, usando o templo para os seus próprios propósitos. E Jesus diz: “Vós, porém, o tendes transformado em covil de salteadores.” Nisso está a citar Jeremias. Então, ele derruba as mesas onde os cambistas estão a fazer seus negócios e expulsa-os do Templo. Alias, em lugar nenhum dos evangelhos é dito que Jesus estava com raiva, mas descrevem-no num estado que poderia ser equivalente à raiva. Este é um incidente que as pessoas usam para validar o que chamam de ‘justa indignação’. Dizem: “Afim, se Jesus ficou com raiva, porque é que eu não posso ficar?”

Um aspecto interessante sobre isto é que eles esquecem todas as outras coisas nos evangelhos, onde Jesus diz claramente o que sente sobre a raiva. Você precisa ler o Sermão da Montanha onde ele diz: “Ouvistes o que foi dito aos antigos: Não matarás; Eu, porém, vos digo que todo aquele que se irar contra o seu irmão estará sujeito a julgamento.” É uma declaração bem nítida, e descreve exactamente o que ele fez no fim da sua vida, no qual nenhum outro homem teria mais direito de ficar com raiva. Mas ele não ficou.

É interessante como as pessoas pegam num incidente e esquecem todo o resto. Contudo, eu penso que há várias maneiras básicas de se interpretar esta cena.

Uma delas é que a cena não se passou como foi descrita. Agora, isso pode ser visto apenas como uma boa saída, mas há bastante evidência dos especialistas contemporâneos que estudam as Escrituras que indicariam que muitas das palavras iradas que foram postas na boca de Jesus não foram absolutamente ditas por ele, mas atribuídas a ele pela Igreja nos seus anos iniciais, pois tentava justificar a sua própria postura. Há uma frase na qual Jesus é citado que diz: “Eu não vim trazer paz, mas uma espada,” a qual, incidentalmente ele reinterpreta no Curso. O *Jerome Biblical Commentary*, que é um documento católico com muita autoridade, pergunta como o Príncipe da Paz poderia jamais ter dito isso. Ele conclui dizendo que a coisa vem da Igreja primitiva e não do próprio Jesus. A ser assim, há a possibilidade de que ele não tenha agido da forma como está descrito. Mas, assumindo que ele tenha agido assim mesmo, eu escolheria compreender esse incidente da seguinte forma: como qualquer bom professor, Jesus sabia como passar para os seus alunos o que queria ensinar da forma mais eficaz possível. Esta é uma cena muito dramática, ocorrida diante de todos os que estavam em Jerusalém para a Páscoa dos judeus, uma das três maiores festas do judaísmo, altura em que todos deveriam ir ao Templo. Isto foi bem perto da Páscoa, portanto, o lugar estava cheio de gente. Esse era o lugar mais santo da Terra para um judeu, e é aqui que Jesus escolhe mostrar com clareza como o Templo do seu Pai deveria ser tratado. Uma maneira de se ver isto é considerar que ele não estava pessoalmente com raiva, mas sim tentando esclarecer algo da forma mais dramática e convincente possível.

Quando falamos de raiva, há três atributos importantes a considerar.

1) A pessoa que está com raiva não está em paz. Ninguém tentaria afirmar que, no momento em que está com raiva, também está em paz. Os dois estados são mutuamente exclusivos.

2) No momento em que você está com raiva, Deus é a coisa mais distante da sua mente. Você não está a pensar Nele, e sim no que essa pessoa terrível lhe fez.

3) Você não pode ver essa pessoa como seu irmão ou sua irmã. É óbvio que está a vê-la como seu inimigo; doutro modo não estaria a atacá-la.

Pessoalmente, acho difícil acreditar que, naquele ponto na vida de Jesus, qualquer coisa deste mundo pudesse roubar-lhe a paz, fazer com que ele esquecesse o seu Pai, ou pô-lo a ver alguém como se não fosse seu irmão ou irmã. A ser assim, parece-me que o que Jesus estava a

fazer no Templo não era ficar com raiva como nós ficaríamos com raiva, mas apenas a mostrar algo com muita força. Estava a ensinar uma lição, para que as pessoas captassem o que ele queria dizer.

Há muitos exemplos nos evangelhos onde fica muito claro que Jesus agia de um certo modo quando ensinava multidões e de outro quando ensinava os seus apóstolos, com os quais tinha maior intimidade — João, Tiago e Pedro. Há níveis de ensinamento, como qualquer professor sabe. O Templo era um lugar público onde ele estava a tentar captar a atenção das pessoas, para lhes transmitir o que tinha a dizer. Portanto, ele não estava pessoalmente com raiva das pessoas que estava a expulsar.

Há ainda outra forma de explicar o episódio, dizendo que Jesus teve um ataque egótico. Ele, simplesmente, chegou no limite, perdeu a paciência, ficou com raiva, gritou e urrou. Pessoalmente, não posso acreditar que isso tenha ocorrido no fim da sua vida. Mas, se vocês, ainda assim, quiserem dizer que foi isso que ele fez, a questão seria perguntar por que vocês escolhem identificar-se com o ego dele e não com o Cristo nele, e com todas as outras coisas que ele ensinou, disse e exemplificou.

Assim, as três explicações são:

- 1) Não aconteceu assim, absolutamente;
- 2) Ele estava apenas a tentar ensinar num nível diferente e não estava com raiva;
- 3) Ele simplesmente teve um ataque egótico. Mas porque quereriam vocês identificar-se com isso quando há outras formas melhores de lidar com a questão?

Pergunta: Por que a raiva é tão usada em psicoterapia como algo terapêutico? Dizem que é preciso atravessá-la e coisas desse tipo?

Resposta: A maioria das psicoterapias faz parte do ego. E lastimável que a psicologia dos últimos vinte ou trinta anos tenha descoberto a raiva e feito dela um ídolo.

Vou falar um pouco sobre a raiva, que é um dos grandes problemas no mundo. O panfleto “Psicoterapia - propósito processo e prática”,<sup>10</sup> fala do problema da psicoterapia como o problema da raiva realmente é. **A razão é que a raiva é a defesa proeminente da culpa.** A raiva mantém-nos presos fora de nós mesmos. É interessante pensar na raiva nos termos da História ao longo deste século (XX), especialmente como os psicólogos a tem visto. Isso provê o pano de fundo para compreendermos como as pessoas a vêem agora. Nos primeiros cinquenta anos deste século, mais ou menos, a psicologia foi dominada por Freud e pela psicanálise. É muito útil, quando lemos Freud ou vemos a influência que ele teve, lembrarmo-nos que ele fez todo o seu trabalho numa atmosfera bastante vitoriana. Viena, na passagem do século XIX, era muito influenciada pelos valores vitorianos, e Freud era apenas um filho do seu tempo. Quer dizer que o seu ponto de vista não podia deixar de ser influenciado por preconceitos; ele temia os sentimentos e, consequentemente, a sua expressão. A coisa interessante é que toda a sua teoria pretende libertar-nos da repressão. Ainda assim, a atitude que ele tinha pessoalmente e que manifestava nas suas teorias, é que não deveríamos expressar sentimentos. Podemos analisá-los, sublimá-los ou deslocá-los, mas não devermos expressá-los.

Aqui, nós vamos concentrar a nossa atenção no sentimento da raiva.

O sentimento dominante na psicologia e na psicoterapia era ensinar as pessoas a analisar os seus sentimentos, a sublimá-los ou a deslocá-los para outras coisas. Contudo, não se devia expressá-los. Certamente, esse também era um valor predominante no Cristianismo. Um cristão ‘verdadeiro’ dá a outra face, o que quer dizer que nos vão bater na cara duas vezes, pois foi assim que o ensinamento foi passado e compreendido. (Jesus não quis dizer que fôssemos vítimas que sofrem em seu nome.) Tudo isso foi reforçado pela ideia de que a raiva era algo que devia ser temido. Era considerada uma coisa má, que devia ser empurrada para baixo e reprimida. Depois da II Guerra Mundial houve uma revolução na psicologia. De repente, as pessoas descobriram que tinham sentimentos. O que veio à tona foi todo o movimento dos grupos de ‘gestalt’, trabalhos de grupo de sensibilidade, grupos de treino de sensibilidade, grupos de confronto, grupos de maratonas, etc. Portanto, as pessoas ficaram muito eficientes a

---

10. Pode ler este texto entrando na ligação “Um Curso em Milagres” do botão “Sirva-se” de [www.velatropa.com](http://www.velatropa.com).

atravessar as defesas contra a raiva, experimentando todos os seus sentimentos e emoções, especialmente esta.

O pêndulo oscilou de um extremo para o outro. Ao invés das pessoas serem ensinadas a reprimir a raiva e analisá-la, o critério para a saúde mental passou a ser deitar os sentimentos para fora. E elas passaram a ser muito boas na expressão dos seus sentimentos! Assim, duas alternativas básicas foram estabelecidas, uma para reprimir a raiva e a outra para a expressar.

Se reprimimos a raiva continuamente, vamos ter úlceras e problemas gastrointestinais. Por outro lado, se expressarmos sempre a nossa raiva, estaremos a fazer exactamente o que lhes disse antes: reforçar a própria culpa que está abaixo da raiva. Assim, parece ser um problema sem saída. A chave para a compreensão do problema é ver a premissa subjacente a essas duas alternativas. O interessante é a mesma premissa! As soluções parecem ser inteiramente diferentes - uma é repressão e a outra expressão - contudo, a premissa é a mesma. São realmente cara e coroa da mesma moeda. A premissa é que a raiva é uma emoção básica do ser humano, **inerente** à espécie humana. Portanto, quando se discute a raiva, ela é descrita quase como se tivesse uma massa de energia que pudesse ser medida. Há algo que é inerente a nós e faz com que sejamos humanos. Isso inclui a raiva pelo que não podemos deixar de fazer alguma coisa com ela. Se a empurrarmos para baixo e a mantemos no interior, ela tem uma erupção dentro de nós e ficamos com úlceras. Alternativamente, podemos tirar essa massa de energia de dentro de nós, colocando-a fora do nosso sistema. Ah! E como nós nos sentimos bem a atirar essa terrível carga para fora! A verdadeira razão que explica porque a expressão da raiva nos faz sentir tão bem, não tem nada a ver com a sua expressão. Pelo contrário, o que parece ocorrer é que, pela primeira vez, acreditamos que finalmente ficamos livres dessa carga de culpa!

A emoção humana básica, portanto, não é a raiva, é a culpa. Esse é o engano que está na base de todo o enfoque que o mundo adopta, ao considerar a raiva. *Um Curso em Milagres* tem um subtítulo muito bonito chamado "As duas emoções" (T.C15.V), no qual diz que temos apenas duas emoções. Uma foi-nos dada e a outra fomos nós que a fizemos. A que nos foi dada é o amor; e foi dado por Deus. A que nós fizemos como um substituto para o amor é o medo. Repetindo: sempre podemos substituir medo por culpa.

A emoção humana básica, que é a emoção básica do ego, é medo ou culpa. Não é raiva. **A raiva é uma projecção da culpa e nunca é o problema.** O problema real é sempre a culpa subjacente. A razão pela qual nos sentimos tão bem quando descarregamos a nossa raiva em cima de alguém é que, naquele instante, acreditamos que finalmente ficamos livres da nossa culpa. O problema vem na manhã seguinte, ou várias manhãs depois, quando acordamos e nos sentimos péssimos, ao experimentamos a ressaca psicológica conhecida como depressão. Não sabemos de onde vem a depressão; culpamos tudo e todos. Não nos damos conta de que a razão real da depressão é sentirmo-nos culpados pelo que fizemos com essa outra pessoa. Sempre que ficamos com raiva ou atacamos, sentimo-nos culpados mais tarde. As pessoas falam de depressão como raiva não expressada. Num certo nível, isso é verdade, mas abaixo da raiva está a culpa. O significado real da depressão é culpa ou ódio a si mesmo.

Agora que vos disse todas estas coisas terríveis sobre a raiva, deixem-me dizer que há uma circunstância na qual uma expressão de raiva pode ser positiva, e a pergunta era essa. Isto envolve considerarmos a raiva de um ponto de vista terapêutico. Se nos foi ensinado, ao longo de toda a vida, que a raiva é algo ruim, como provavelmente é verdade para todas as pessoas nessa sala, então o que nos foi realmente ensinado é que a raiva é algo assustador. Acreditamos que se expressarmos raiva, algo terrível vai acontecer com a outra pessoa; ou ainda pior, algo terrível vai acontecer connosco. Portanto, pode ser muito útil ao nível da terapêutica, e como parte do processo de nos livrarmos inteiramente da raiva e da culpa, passarmos um período no qual expressamos raiva tendo a experiência de que não é nada de mais. Podemos ficar com raiva das pessoas e elas não vão cair mortas aos nossos pés. Podemos ficar com raiva de alguém, e Deus não nos vai aniquilar por causa do que fizemos. Com efeito, nada de terrível vai acontecer absolutamente. Não é nada de mais. Nesse ponto, podemos olhar para a raiva mais objectivamente e reconhecer que o problema não é a raiva. O problema real é a raiva que dirigimos a nós mesmos pela nossa culpa.

O perigo é não vermos isto como um estágio temporário. Graças aos ensinamentos recentes de psicologia, veremos a coisa como um fim. O que acontece, então, é que a raiva é

adorada como um ídolo porque nos sentimos muito bem deitando a carga para fora e ficando com raiva de uma outra pessoa. A psicologia (que é realmente um sistema muito secular) nunca visa ensinar-nos que o problema real é a culpa e que a culpa é uma defesa contra Deus. O que acontece então é que a expressão da raiva passa a ser a meta. E sentimo-nos tão bem que não queremos parar. Todavia, a meta deveria ser entrar em contacto com a culpa subjacente e lidar com ela. Precisamos expressar a nossa raiva apenas como uma fase para nos ajudar a ir além dela. Portanto, se passamos por um período no qual sentimos necessidade de ficar com raiva, deveríamos vê-lo como um estágio temporário, tentando vê-la como algo que não é grande coisa. Então, podemos lidar com o problema real, que é a culpa. Quando lidarmos de facto com a culpa e pudermos abandoná-la, nunca mais precisaremos de ficar com raiva outra vez.

Pergunta: Uma coisa que eu entendi, ouvindo o Sr. Krishnamurti, é a sugestão de que há possibilidade da mudança ser imediata.

Resposta: *Um Curso em Milagres* diz a mesma coisa. Diz que essa coisa toda poderia acabar num instante. Mas, há também outros lugares onde se diz que levará um longo tempo, e que você tem de ser paciente. Bem no início do Texto há uma frase que eu tenho a certeza que deve ter aborrecido muitas pessoas. Fala do Juízo Final, que é realmente o desfazer colectivo do ego ou a realização completa da Expição. Diz que “Assim como a separação ocorreu no decurso de milhões de anos, o Juízo Final vai estender-se por um período similarmente longo e talvez até mais longo” (T.CVIII:2). Contudo, também diz, logo a seguir, que o tempo pode ser consideravelmente encurtado pelos milagres. Mas não é provável que ocorra de um dia para o outro. Se você pensar em como o nosso mundo é constituído, verá que a base de tudo é uma tremenda quantidade de medo, que motiva cada aspecto do mundo. Cada instituição e cada sistema de pensamento dentro deste mundo são motivados pelo medo e pela culpa. Você, simplesmente, não pode mudar isso neste momento. Eu penso que o plano da Expição e a parte que o Curso desempenha nele, é mudar as mentes dos indivíduos com muito mais rapidez do que seria possível de outra forma. A ‘aceleração celestial’ é isso, mas ainda está a acontecer dentro de uma estrutura composta por um considerável período de tempo.

## O significado dos milagres

Gostaria de dizer alguma coisa sobre milagres, já que esse é o nome do livro. Esta é outra das palavras que é usada de um modo diferente. *Um Curso em Milagres* usa a palavra ‘milagre’ significando simplesmente uma correcção, o desfazer de uma percepção falsa. E uma mudança na percepção é o perdão, o meio através do qual vem a cura. Todas estas palavras são basicamente a mesma coisa. Elas não têm nada a ver com o externo. Um milagre, ou algo que era assim chamado em termos de coisas externas, tais como caminhar sobre a água, ou uma cura externa, é apenas um reflexo de um milagre interno. **Um milagre é uma mudança interna.** Uma das frases mais bonitas no Curso define um milagre assim: “O mais santo de todos os lugares da Terra é aquele onde um antigo ódio veio a ser um amor presente” (T.C26:IX:6). Isso é um milagre. **Quando a sua percepção odiosa de alguém de repente muda e você olha com amor para aquela pessoa, isso é um milagre.** É uma mudança na percepção; é uma correcção que vai do modo de olhar do ego para o modo de olhar do Espírito Santo. É por isso que este é um curso em milagres; ele diz-nos como fazer isso. Fala-nos do que fazer para mudar as nossas mentes. Repetindo, nós não mudamos o mundo, mudamos de ideia sobre o mundo. Não procuramos mudar outra pessoa; mudamos a nossa forma de olhar para ela. O Espírito Santo vai trabalhar através de nós para fazer o que Ele pensa ser melhor. É uma mudança de ideia que vem com uma mudança na percepção. Isso que é um milagre e essa é a meta do Curso.

Agora vou falar um pouco mais sobre o papel de Deus e do Espírito Santo:

Uma das qualidades importantes de *Um Curso em Milagres* é ser um livro religioso. Não é apenas um livro de auto-ajuda ou um sistema psicológico sério, o que obviamente também é. É um livro profundamente religioso. Os seus aspectos religiosos estão centrados em dois pontos

de vista. O primeiro é que sem Deus, nada nos resta a não ser o ego. A menos que saibamos que existe um Deus que nos criou, de quem nós somos Filhos, estamos presos à imagem ou percepção que temos sobre nós mesmos, que será sempre algo gerado pelo ego. O verdadeiro perdão é impossível, a menos que, antes, seja nutrido na crença que nos assegura que somos invulneráveis. Por outras palavras, **nós não podemos ser feridos por nada nem ninguém no mundo; tal crença é impossível, desde que se saiba que existe um Deus que nos criou e que nos ama.** Assim, este é o fundamento de todo o sistema de pensamento que o Espírito Santo nos oferece, tal como o Curso o expressa.

A segunda parte da importância de Deus em tudo isto é um pouco mais prática. O verdadeiro perdão é impossível sem o Espírito Santo. Isso é verdade de dois pontos de vista:

Primeiro, não somos nós que perdoamos, não somos nós que desfazemos a culpa. Estritamente falando, quando *Um Curso em Milagres* fala de perdão, está realmente a falar da decisão que tomamos para deixar que o perdão do Espírito Santo venha através de nós. Em nós mesmos e por nós mesmos não podemos jamais perdoar, porque em nós e no que é nosso, pelo menos no mundo, nós somos o ego. Não podemos mudar um sistema de pensamento que pertence a esse sistema: precisamos de ajuda que venha de fora do sistema - ajuda que entra no sistema de pensamento e, então, transforma-o. Essa ajuda, que vem de fora do sistema de pensamento do ego, é o Espírito Santo. Assim, é Ele que perdoa através de nós.

A segunda coisa é mais importante e responderá a muitas perguntas. O perdão é a coisa mais difícil do mundo, e essa é a razão pela qual quase ninguém perdoa. É também por isso que todo o conceito do perdão dado por Jesus foi tão amargamente mal entendido, a partir do momento que ele o transmitiu. A razão disso é que, quando perdoamos verdadeiramente, assim como o Curso nos diz para fazer, estamos realmente a abandonar a nossa culpa. E ninguém que esteja identificado com o ego quer fazer isso. Sem a ajuda de Deus não há forma de conseguirmos superar alguns dos problemas mais profundos da culpa que nos confrontarão.

Se vocês pensarem no tempo como um algo contínuo, um tapete, será uma imagem muito útil para descrever todo este processo. Quando a separação ocorreu, todo esse tapete do tempo se desenrolou e, desde então, nós temos caminhado por ele para longe de Deus. Quanto mais nos afastamos de Deus, mais profundo se torna o nosso envolvimento com o mundo e os problemas da culpa e do pecado. Quando pedimos ao Espírito Santo que nos ajude, reverteremos esse processo e começamos a caminhar em direcção a Deus.

Algumas das passagens mais interessantes do Curso falam sobre o tempo. Elas são muito difíceis de serem compreendidas porque nós ainda estamos presos nele. Num certo ponto, o Curso diz que o tempo parece ir para frente, mas realmente está a ir para trás, para o momento em que o tempo começou. Foi aí que a separação ocorreu. Todo o propósito da Expição é o plano do Espírito Santo para desfazer o ego. Esse plano está enrolado nesse tapete do tempo. O ego quer que nós o desenrolemos mais e mais, enquanto o Espírito Santo quer que o enrolemos para voltar ao começo. À medida em que o enrolamos, o perdão e o milagre fazem com que nós nos aproximemos da própria base do sistema egótico. O começo do tapete é o nascimento do ego, que é o lar do pecado e da culpa. Essa é a pane mais profunda do sistema do ego. Se você pensar na imagem do icebergue que mencionei anteriormente, o seu fundo é o núcleo da culpa que todos nós sentimos. Ao aproximamo-nos da culpa e do medo que evitamos ao longo da vida inteira (se não forem muitas vidas), realmente caímos em pânico. Essa culpa é a coisa mais devastadora e assustadora que existe no mundo. É por isso que o processo é lento, sendo também por isso que temos que ser pacientes ao empreendê-lo. Se formos rápido demais, não estaremos preparados para o ataque da culpa que se abaterá sobre nós.

Nos dois últimos parágrafos do primeiro capítulo do Texto, lemos sobre a necessidade de irmos bem devagar e com cuidado ao longo do material do Curso, incluindo os primeiros quatro capítulos. Se não formos, não estaremos preparados para o que virá a seguir e ficaremos com medo. E aí que as pessoas atiram o livro fora! Temos que trabalhar lentamente através de tudo isso em nós mesmos, ainda sem mencionar o estudo do Curso em si, porque, de outro modo, o nosso medo atingirá proporções que seríamos incapazes de administrar. Assim, ao aproximarmo-nos do fundamento do sistema egótico, ficaremos mais assustados por causa da culpa que está lá enterrada. A menos que saibamos que existe Alguém caminhando connosco, dando-nos a mão, Alguém que não somos nós mesmos e que nos ama; não seremos capazes



de dar esse passo.

*Um Curso em Milagres* ensina que a meta desse processo de desfazer a culpa não é despertarmos do sonho inteiramente, mas passarmos a viver no “mundo real” ou no “sonho feliz”. Assim, à medida que o tapete volta a ser enrolado, eventualmente a nossa mente atinge um estado no qual nós não temos mais nenhuma culpa para projectar e, portanto, estamos em paz permanentemente, sem considerarmos o que está a acontecer no mundo exterior. Esse estado é o “mundo real”, um conceito que reflecte a gentileza do caminho do Curso. Como nos diz o texto, “A Vontade de Deus é que ele desperte gentilmente e com alegria, e deu-lhe o meio para despertar sem medo” (T.C27.VII:13).

Uma das coisas que as pessoas me perguntam constantemente é como posso eu falar sobre perdão para os que não acreditam em Deus. Essa semana tive ocasião de falar para pessoas idosas, numa casa onde a minha mãe trabalha como voluntária. É uma organização judaica, mas a maioria das pessoas não são realmente religiosas como imaginávamos que fossem. Falei sobre o perdão, que é sempre o meu assunto. Foi um desafio interessante. Tentei não tocar muito em Deus, pois isso aliena as pessoas ainda mais. Contudo, é muito difícil falar sobre o perdão sem falar de Deus, porque sem Ele o verdadeiro perdão não pode acontecer.

Os estádios iniciais do processo do perdão podem ser feitos por qualquer pessoa, porque podemos sempre ser ensinados a ver os outros de modo diferente. Mas, ao entrarmos em alguns dos problemas realmente difíceis de nossas vidas - e em última instância esses serão problemas de perdão - precisamos saber que existe Alguém connosco que nos ama. Todavia, essa Pessoa não é nós mesmos; é o Espírito Santo ou Jesus, ou seja qual for o nome que escolhemos dar-Lhe. Sem a Sua ajuda estaremos demasiado assustados para fazer o que resta do caminho; estaremos dispostos a ir somente até um certo ponto. Portanto, o Espírito Santo não é apenas o nosso Guia ou nosso Professor, Ele é também o nosso Consolador.

A concluir o Livro de Exercícios Jesus diz: *“e disto podes estar certo: eu nunca te deixarei sem consolo”*. A menos que saibamos que Ele está a falar literalmente, que há Alguém em nós que não somos nós mesmos e que nos amará e nos consolará, nunca seremos capazes de ir até esse fundamento do sistema egótico, que nos fará lidar com a nossa própria culpa. Mais uma vez, isso sempre é feito no contexto de perdoarmos uma outra pessoa. Nem Jesus, nem o Espírito Santo se interessam pelo nome que escolhemos dar-Lhes. Mas é importante para Eles que reconheçamos que há Alguém connosco que vem de Deus, que nos está levando pela mão e nos guia. Sem esse sentimento que nos conforta e garante, nunca seremos capazes de atingir o que está além do ego. É por isso, que, quando as coisas parecem estar a piorar, podem estar verdadeiramente a melhorar.

Há dois subtítulos no Capítulo 9 do Texto que são muito úteis: “As duas avaliações” (T.C9.VII) e “Grandeza versus grandiosidade” (T.C9.VIII). Ambos declaram de forma muito específica que o ego nos vai atacar e se tornará perverso exactamente quando estivermos a seguir o Espírito Santo. Lembrem-se de que, para o ego, aqueles que não têm culpa são os culpados. Quando traímos o ego e começamos a escolher a inculpabilidade ao invés da culpa, o ego mostrar-nos-á o que ele está a sentir agredindo violentamente. É por isso que o Curso nos diz que as emoções do ego vão da suspeita à perversidade. Quando estivermos realmente começando a levar o Espírito Santo a sério, o ego tornar-se-á claramente perverso. É aí que as coisas parecerão difíceis.

Estou a falar sobre isto como um princípio abstracto, mas, quando estivermos a passar pela coisa, não será nada abstracto. Pode ser a coisa mais devastadora, mais forte e dolorosa que jamais experimentámos. Repetindo: a menos que saibamos que há Alguém connosco que fala pela verdade e pelo amor, e que nos vê de uma forma diferente, nunca atravessaremos esse fosso; apenas atiraremos o livro fora, esconder-nos-emos debaixo da cama e jamais sairemos de lá. Ou correremos para o lado oposto. É por isso que o processo tem que ser feito lentamente, sendo guiados com todo o cuidado ao longo do caminho. O plano da Expição para cada um de nós é planeado cuidadosamente, o que explica a variação no tempo que levamos para completá-lo.

*Um Curso em Milagres* explica que o currículo da Expição é individualizado, o que significa que o Espírito Santo corrige todas as formas específicas nas quais nós, como indivíduos, manifestamos o erro da separação, que todos compartilhamos. Não somos nós que fazemos o

plano desse currículo. Nós, realmente, nem entendemos o que é esse plano. E, definitivamente, não somos nós que nos conduzimos através dele. Portanto, é importante não nos confundirmos com Deus; se o fizermos, não haverá ninguém a quem possamos recorrer na hora do “vamos ver”. Embora seja verdade que o Curso diz que o Espírito Santo sempre nos ‘enviará’ pessoas para nos ajudar, o propósito último delas é levar-nos a saber que a Pessoa que mais nos pode ajudar está dentro de nós. Graças a Deus que existem pessoas que podem dar-nos a mão, à medida que enfrentamos as coisas. Contudo, a Fonte definitiva do consolo estará dentro de nós, pois foi lá que Deus colocou a Resposta. Mais uma vez devo enfatizar que se trata de um processo lento. Se formos depressa demais, o medo será esmagador antes de termos desenvolvido confiança suficiente em nós mesmos ou em Deus. A confiança em nós mesmos é sabermos realmente que o Espírito Santo está lá para nos ajudar a enfrentar tudo. À medida que progredimos e praticamos todas as nossas lições diárias, começamos a reconhecer que todos os milagres e mudanças que estão ocorrendo, não estão a ser feitas por nós. São feitas através de nós, mas não por nós. Há Alguém que está ajudando-nos a percorrer o caminho.

Uma das coisas que *Um Curso em Milagres* torna muito clara é a importância de desenvolvermos uma relação pessoal com Jesus ou com o Espírito Santo. Do ponto de vista da função, não faz diferença quem escolhemos. Ambos funcionam como nossos Professores internos, e o Curso usa ambos, ora um ora outro, dessa mesma forma. Quando o Curso enfatiza a nossa necessidade desse relacionamento pessoal com o nosso Professor interno, não fala do Espírito Santo como um Ser abstracto; fala d’Ele como de uma pessoa e usa o pronome “Ele”. Fala também d’Ele como uma expressão do Amor de Deus por nós. Isto também é verdade acerca do que Jesus nos diz sobre o seu próprio papel. O Curso quer, portanto, que possamos desenvolver um sentido de que há Alguém dentro de nós, não uma força abstracta, mas uma Pessoa real que nos ama e nos ajudará. Se não tivermos esse sentimento para nos dar segurança, pararemos muito antes de alcançarmos a meta porque o medo, simplesmente, será arrasador.

Se você não tem ainda essa experiência pessoal com o Espírito Santo, não precisa entrar em pânico. Tenha paciência, que Ele aparecerá por Si mesmo. Basta que você saiba que há Alguém que o ajuda, que sinta que assim é ou o saiba apenas intelectualmente. Ele se dará a conhecer, seja qual for a forma como você conseguir aceitá-Lo. A forma não é importante; o que é importante é a consciência de que há Alguém consigo que não é você. Ele está em si, mas não é você, pois vem de uma parte sua que não é o seu ser egótico.

Pergunta: Nós podemos escolher livremente. Não podemos escolher acelerar o tempo se nos sentimos prontos para isso?

Resposta: Sim, com certeza. É isso que o milagre faz.

Pergunta: Isso seria em termos de uma vida. Nesse caso, por que deveríamos pensar em termos de milhões de anos?

Resposta: Milhões de anos referem-se a toda a Filiação. O Juízo Final seria o fim do universo material tal como o conhecemos. Contudo, um indivíduo pode encurtar o tempo consideravelmente.

Assim, mais uma vez, se estamos a ir bem e alguma coisa começa a gritar na nossa cabeça, provavelmente é um bom sinal. Quer dizer que o ego se assustou! O ego, então, vai tentar fazer-nos duvidar da Voz que temos ouvido. Vai tentar fazer-nos duvidar do Curso e de tudo o que temos aprendido e que tem funcionado para nós. A ser assim, devemos esperar por isso, mas não tentar trazê-lo à tona. Quando o ataque do ego ocorrer realmente, saberemos reconhecê-lo... e é muito útil ser capaz de reconhecer o ego pelo que ele é.

Repetindo: **o ataque do ego vem exactamente quando pensamos que estamos a ficar sem ego**. Portanto, lembrem-se disto quando a coisa ficar complicada. Não significa que a coisa toda seja um embuste; significa que nos assustamos, o que quer dizer que o nosso ego ficou com medo. Nesse ponto, devemos dar um passo para trás, segurar a mão de Jesus e pedir a sua ajuda para olharmos para o nosso medo. O próprio facto de estarmos segurando a sua mão nos mostra que não somos o ego. Então, olharemos para o ataque egótico e compreenderemos que não é o que parece ser.

Há um subtítulo importante chamado “Acima do campo de batalha” (T.C23.IV) no qual

Jesus nos pede para nos erguermos acima do campo de batalha e olharmos para baixo, para o que está a acontecer. A partir dessa perspectiva, veremos as coisas de modo diferente. Mas, se ficarmos no meio da batalha, tudo o que veremos será muita dor, matança e culpa. Se pudermos elevar o nosso ponto de vista e olharmos para baixo, para o campo de batalha do ego, veremos de modo diferente. Veremos que é apenas o nosso ego pulando para cima e para baixo. E veremos que realmente isso não faz nenhuma diferença. Este processo, de facto, leva tempo. Não devemos esperar que aconteça da noite para o dia. Assim, quando for difícil, pelo menos reconheceremos que é apenas o nosso ego a criar problemas. Não é a realidade. A realidade é a existência de um Deus que nos ama e que nos enviou Alguém para O representar - ou Jesus ou o Espírito Santo - que estão a dar-nos a mão e conduzindo-nos ao longo de um período difícil.

Pergunta: É possível que seja isso o que acontece quando eu medito? E isso o que está a acontecer quando passo por períodos nos quais não consigo encarar-me durante a meditação e há muita conversa interior? Isso é o ego a lutar?

Resposta: É. Mas você deve reconhecer isso e não levar a coisa muito a sério. Não lute contra isso. **Quando luta, está a tornar o problema real.** Nesse caso, o que pode fazer é dar um passo atrás, olhar para a situação e rir. Há muitas passagens no Curso que nos dizem que o que temos que fazer é rir do ego. Num certo ponto refere que aquele sonho que nós pensamos que é o mundo, começou quando o Filho de Deus se esqueceu de rir. Se pudermos rir do mundo e do ego, eles deixarão de existir como um problema. A pior coisa que podemos fazer é lutar contra o problema, pois faz com que ele pareça real. Contudo, esse riso não pode ser cínico, nem se deve pensar nele como um meio de encorajar a indiferença para com as expressões individuais específicas do problema básico da separação.

## JESUS: O PROPÓSITO DA SUA VIDA

Eu acho que é importante falar agora de Jesus porque todas as pessoas parecem ter problemas com ele por algumas das razões que mencionei anteriormente. Tendo crescido neste mundo, seja como cristão ou como judeu, a noção que a pessoa tem de Jesus não pode deixar de ser distorcida. Em *Um Curso em Milagres*, ele quer endireitar as coisas. Quer que as pessoas o vejam como um irmão amoroso, ao invés de um irmão no julgamento, na morte, na culpa e no sofrimento, ou ainda como um irmão não existente. Foi por isso que o Curso veio como veio e é também por isso que Jesus torna bem claro que ele é o autor.

Deixem-me dizer-lhes primeiro como Jesus se descreve a si mesmo e qual é o propósito da sua vida:

Um dos conceitos mais importantes em *Um Curso em Milagres* é o de causa/efeito. É uma forma útil ao considerarmos toda a ideia do perdão e, especialmente, ao olharmos para a missão de Jesus e como ele a realizou. A própria natureza da ideia de causa/efeito é tal que não podemos ter uma sem a outra. O que estabelece que algo é uma causa é o que conduz a efeitos. E o que estabelece algo como um efeito é ter vindo de uma causa.

Uma das minhas frases favoritas no Curso parece quase incompreensível. Ela diz: *“A causa torna-se causa devido aos seus efeitos”* (T.C28.II:1). É uma forma poética de dizer que a causa se faz causa pelos seus efeitos. Assim, o que estabelece algo como uma causa é que ela tem efeitos. Do mesmo modo, o que estabelece algo como um efeito é que ele tem uma causa. Esse é um princípio fundamental deste mundo e, também, do Céu. Deus é a Primeira Causa e o Efeito é Seu Filho. Deus é a Causa que estabeleceu o Seu Filho como o Efeito. E, como um Efeito de Deus, nós estabelecemos Deus como o Criador ou o Pai.

O princípio também funciona neste mundo, de tal modo que toda acção tem uma reacção. Ou seja, se algo não é uma causa não pode existir nesse mundo. Tudo, neste mundo, tem que ter um efeito, de outro modo não existiria. Qualquer acção tem que ter uma reacção: esse é um princípio fundamental da Física. Se algo existe, terá um efeito em alguma outra coisa. Portanto, tudo o que existe neste mundo será uma causa e terá um efeito, e é esse efeito que estabelece a causa. Certo? Compreender esse princípio é muito importante porque podemos usá-lo como uma fórmula abstracta e ligarmo-nos a isso.

Vamos recordar a história bíblica do pecado original. Quando Deus encontrou Adão e Eva e os puniu, Ele expressou a punição dentro de um contexto causal. Ele disse: "Porque vocês fizeram isso, é isso que vai acontecer: porque vocês pecaram, o efeito do vosso pecado será uma vida de sofrimento." O pecado, portanto, é a causa de todo o sofrimento deste mundo. O pecado da separação, que deu origem ao ego, dá lugar ao seu efeito: uma vida de sofrimento, dor e eventualmente morte.

Tudo o que conhecemos neste mundo é o efeito da nossa crença no pecado. O pecado, portanto, é a causa; da qual a dor, o sofrimento e a morte são o efeito. São Paulo fez uma frase brilhante quando disse: "O salário do pecado é a morte." (Isso também é citado no Curso em T.C19.II:3). É exactamente a mesma coisa. O pecado é a causa e a morte é o efeito. Não há nenhuma testemunha mais poderosa da realidade do mundo separado do que a morte. Esse é um tema proeminente no Curso.

Assim, a morte vem a ser a prova definitiva de que o pecado é real. A morte é o efeito do pecado, que é a causa. Se nós, agora, tentarmos seguir o pensamento do Espírito Santo e quisermos provar que este mundo não é real e que o pecado da separação nunca aconteceu, só precisamos de provar que o pecado não tem efeito. Se pudermos provar que a causa não tem efeito, então a causa não pode continuar a existir. Se alguma coisa não é uma causa, essa coisa não é real. Tudo o que é real tem que ser uma causa e, portanto, ter um efeito. Se removemos o efeito, estamos também eliminando a causa.

Agora, se o maior efeito do pecado neste mundo é a morte, ao demonstrar que a morte é uma ilusão estamos a demonstrar simultaneamente que o pecado não existe. Isto também diz que a separação nunca ocorreu. Portanto, nós precisamos de alguém que nos mostre que a morte não existe. Por desfazer a morte, essa pessoa também desfará o pecado e mostrar-nos-á simultaneamente que não há nenhuma separação, que a separação nunca ocorreu, e que a única realidade, a única Causa verdadeira é Deus. Essa pessoa foi Jesus. E a sua missão era mostrar-nos que a morte não existe.

O princípio de causa/efeito é resumido da seguinte forma:

No Céu, Deus é a causa do Filho, ou seja, do Cristo; no Mundo, o pecado é a causa do sofrimento, da doença e da morte.

Os evangelhos falam de Jesus como o 'cordeiro de Deus que tira os pecados do mundo'. Ele fê-lo demonstrando que os pecados não tinham nenhum efeito. Vencendo a morte, ele livrou-nos de todos os pecados. Contudo, essa não foi a forma como as igrejas compreenderam, ou o que nos foi ensinado. Assim, uma das razões importantes de o Curso ter vindo nesse momento e desta forma, é a correcção desse erro. O que Jesus fez foi viver neste mundo - o mundo do sofrimento, do pecado, e da morte - e demonstrar que tudo isso não tinha efeito sobre ele.

*Um Curso em Milagres* baseia-se na compreensão de que a ressurreição de Jesus, de facto, ocorreu. Falando estritamente, **a ressurreição é apenas o despertar do sonho da morte; portanto, só diz respeito à mente e não ao corpo.** Mas fiel ao seu uso da linguagem tradicional cristã, o Curso frequentemente emprega o termo 'ressurreição' da forma que corresponde à compreensão tradicional. Jesus disse: "*Não ensines que eu morri em vão. Ensina, em vez disso, que eu não morri, demonstrando que eu vivo em ti*" (T.C11.VI:7). E diz a mesma coisa muitas vezes de modos diferentes. O ponto crucial que devemos compreender é que a morte não existe, porque se a morte é real, todas as formas de sofrimento são reais e Deus está morto. Além disso, se o pecado é real, significa que uma parte de Deus se separou de Deus, o que quer dizer que Deus não pode existir. Deus e Seu Filho não podem estar separados.

Assim, Jesus pegou a testemunha mais convincente da realidade deste mundo (morte) e mostrou que ela não tinha poderes sobre ele. Esse é todo o significado da sua vida, da sua missão e da sua função. Vencer a morte é mostrar que a morte não é real, que a sua causa aparente também não é real, portanto, nós nunca nos separámos do nosso Pai. É o desfazer da separação.

O Curso fala do Espírito Santo como o princípio da Expição. No momento em que a separação pareceu ocorrer, Deus colocou o Espírito Santo em nós, o que desfez a separação. Este é o princípio, mas ele tinha que ser manifestado no mundo. E Jesus foi aquele que manifestou o princípio da Expição através da sua própria vida, da sua morte e da sua ressurreição.

Repito: para beneficiarmos de *Um Curso em Milagres* não é necessário que acreditemos em Jesus como nosso salvador pessoal, nosso Senhor ou sejam quais forem as palavras que possamos escolher. Contudo, em algum nível, temos que aceitar o facto de que a ressurreição é algo que poderia ter acontecido, mesmo que não acreditemos em Jesus. Em última instância, **não podemos aceitar o Curso, a menos que também aceitemos o facto de que a morte é uma ilusão.** Não precisamos fazer isto de imediato, e não temos que o integrar completamente nas nossas vidas porque, no momento em que o fizermos, não estaremos mais aqui. Essa é a meta. Mas, como uma ideia intelectual, temos que reconhecê-la como uma parte essencial de todo o sistema.

Pergunta: Quando você diz que não estaremos mais aqui, quer dizer que vamos morrer?

Resposta: Bem, de facto, quer dizer que não precisamos estar aqui para a nossa própria Expição; eventualmente teremos servido ao propósito de estarmos aqui. Quando tivermos realizado esse propósito, podemos deixar este corpo e voltar para Casa. Esse é um pensamento bom, não uma coisa ruim como usualmente o consideramos.

Este princípio de causa/efeito também funciona em termos de perdão e Jesus oferece-nos algumas das melhores demonstrações disso. Pensem mais uma vez naquele exemplo em que eu estou sentado aqui, vem alguém e me ataca. Se eu não estiver na minha Mente Certa, verei essa pessoa como a causa do meu sofrimento. O meu sofrimento, portanto, será o efeito do pecado daquela pessoa. A minha reacção como alguém que foi ferido, reforçará o facto de que essa pessoa pecou. Se eu estiver na minha Mente Certa, darei a outra face, o que, neste sentido, significa demonstrar para àquela pessoa que o seu pecado contra mim não teve nenhum efeito porque eu não fui ferido. **Cancelando o efeito, estou também cancelando a causa. Isso é o verdadeiro perdão.**

Jesus deu-nos esse exemplo, não só através da sua ressurreição, mas em várias acções no fim da sua vida. Isto é apresentado num subtítulo que tem muita força no texto chamado “A mensagem da crucificação” (T.C6.I). As pessoas estavam a atacar Jesus, humilhando-o, zombando dele, insultando-o e, finalmente, mataram-no. Pecando contra ele, pareciam estar causando o seu sofrimento. O facto de Jesus não ripostar, atacando-os; mas continuar a amá-los e perdoá-los, foi a sua forma de dizer que pecado deles contra ele não tinha qualquer efeito. Portanto, eles não tinham pecado, tinham apenas cometido um erro, tinham meramente pedido ajuda. E foi assim que Jesus perdoou os nossos pecados, não apenas durante a sua vida, mas certamente na sua ressurreição. A sua ressurreição dizia claramente que o pecado que o mundo havia cometido ao assassiná-lo não surtira efeito. Ele ainda está connosco, portanto, eles não podiam tê-lo morto, o que significa que não pecaram. Apenas olharam para o seu ‘pecado’ de modo errado. Esse é o plano de perdão do Espírito Santo descrito pelo Curso: **você desfaz a causa mostrando que ela não teve efeito algum.**

A coisa mais difícil em todo o mundo é responder ao ataque com perdão. No entanto, é essa a única coisa que Deus nos pede. E também a única coisa que Jesus nos pede. E, o que é bonito, ele não apenas nos deu o exemplo perfeito de como tal deve ser feito, mas permaneceu dentro de nós para nos ajudar a fazer a mesma coisa. Não é possível respondermos assim aos ataques do mundo se não soubermos que há Alguém dentro de nós que nos protege, nos ama e nos consola, pedindo que compartilhemos o seu amor com a pessoa que está a atacar-nos. Não podemos fazê-lo sem a sua ajuda. Esse é o apelo que Jesus faz, várias vezes, *em Um Curso em Milagres* - que aceitemos a sua ajuda para perdoarmos.

Pergunta: Assim sendo, isso significa que quando perdoamos verdadeiramente a outra pessoa, depois de termos sido atacados, não é o nosso ego que perdoa, somos nós que nos ‘tornamos’ a manifestação do Espírito Santo e é Ele que perdoa?

Resposta: Isso mesmo! Quando Jesus diz, no Curso, que ele é a manifestação do Espírito Santo, quer dizer que ele não tem nenhuma outra Voz. O Espírito Santo é descrito como a Voz por Deus. Deus não tem duas vozes. Jesus já não tem ego, portanto, a única outra Voz disponível para ele é a do Espírito Santo, e ele é a Sua manifestação. Na medida em que nos podemos identificar com ele, e unirmo-nos a ele para compartilharmos a sua percepção do mundo (a visão de Cristo), nós também nos tornamos manifestações do Espírito Santo, e a nossa voz será a Sua Voz. Assim, sempre que abrirmos a nossa boca para falar, será a Sua Voz

que será ouvida. E é realmente isso que Jesus nos pede.

Uma das frases mais bonitas no Curso é a introdução à quinta revisão no Livro de Exercícios. Este é um dos poucos lugares no Curso em que Jesus fala de si mesmo. Parafraseando, a passagem seria: "Eu preciso dos teus olhos, das tuas mãos, dos teus pés. Preciso da tua voz, através da qual salvo o mundo." Isto significa que, sem a nossa ajuda, ele não pode salvar o mundo. É o que ele quer dizer no Texto quando diz: "Preciso de ti tanto quanto precisas de mim" (T.C8.V:6). A Sua Voz não pode ser ouvida no mundo a menos que venha através de nós, porque ninguém pode escutá-la de outro modo. Ela tem que vir através de formas e corpos específicos neste mundo para que outros corpos a possam ouvir. De outro modo, será sempre uma abstracção simbólica que significa muito pouco. Ele precisa que deixemos o nosso ego de lado o suficiente para que ele possa falar através de nós.

Existe uma oração maravilhosa do cardeal Newman que termina assim: "E, ao olharem para cima, que eles não vejam a mim, mas só Jesus." Quando as pessoas nos ouvem falar, que elas não ouçam as nossas palavras, mas só as dele.

Não é necessário uma identificação pessoal com Jesus como uma pessoa histórica, alguém que foi crucificado e "ressurgiu dos mortos". Nem sequer é necessário que nos identifiquemos com ele como o autor do Curso ou como nosso professor. Contudo, é necessário perdô-lo. Se não o fizermos, estamos a guardar algo contra ele, ou seja, contra nós mesmos. Ele não pede que o tomemos como o nosso professor pessoal; pede apenas que olhemos para ele de um modo diferente e não o responsabilizemos pelo que outras pessoas fizeram dele.

Num certo ponto no Curso, o Espírito Santo diz: "Alguns ídolos amargos foram feitos dele, que apenas queria ser um irmão para o mundo" (MP.ET."Jesus/Cristo"). Assim como Freud disse: "Eu não sou um freudiano," Jesus poderia dizer: "Eu não sou um cristão". Nietzsche disse que o último cristão morreu na cruz, o que, infelizmente, é provável que seja verdade.

Resumindo, podemos recordar as palavras de Jesus em *Um Curso em Milagres*, que o tomemos como nosso modelo para aprendermos. Isto certamente não significa que precisamos de ser crucificados como ele foi, mas que nos identifiquemos com o significado da sua morte. Ou seja, quando formos tentados a sentirmo-nos mal tratados, vítimas inocentes do que o mundo nos fez, devemos recordar o exemplo de Jesus e pedir a sua ajuda. Aos olhos do mundo, ele era, sem dúvida alguma, uma vítima inocente; contudo, essa não foi uma percepção compartilhada por ele. Portanto, ele pede-nos, que genericamente, vivemos em condições muito menos extremas do que ele experimentou na sua vida, que nos lembremos que:

**Só podemos ser vítimas dos nossos pensamentos, e que a paz e o Amor de Deus, que são a nossa verdadeira Identidade, jamais serão afectados pelo que os outros fazem ou parecem fazer connosco.**

Esta lembrança é a base do perdão. E o propósito de *Um Curso em Milagres* é que aprendamos que assim é.