



## *Metamorfose do ser*

### *Viva a transformação*

Você tem ouvido muito sobre o despertar espiritual ou despertar da consciência, mas ainda não tem certeza do que esse termo quer dizer? Vamos então, analisar aqui o que é o despertar espiritual e o que fazer caso você esteja passando por ele.

## **O que é o despertar espiritual?**

O despertar espiritual é um acordar para uma nova forma de enxergar a realidade que nos rodeia. É um acontecimento na vida onde literalmente ocorre um acordar para uma realidade completamente nova, para uma perspectiva talvez nunca antes experimentada.

Esse despertar abrange todas as áreas da vida. Ele pode se iniciar sutilmente. Ao passo que você lê um livro, ouve uma palestra ou um documentário com algumas ideias que de fato te inspiram profundamente. Mas, a parte interessante é que ao mesmo tempo, que esse novo conhecimento te comove, ele provavelmente também vai de encontro ao que você vinha acreditando já de maneira automática por toda vida.

O despertar espiritual pode também ocorrer de maneira mais abrupta, geralmente impulsionado por algum evento percebido com muito sofrimento como doença, separação e etc.

## **Despertar de algo que estava adormecido em você!**

Na verdade, o que acontece é que tais percepções, tais verdades profundas já moravam em você. Em uma parte inconsciente do seu ser. Ou melhor, essas verdades estavam adormecidas e ao se colocar em contato com esses conhecimentos, você desperta o que já estava em você.

Esse despertar espiritual é na verdade começar a perceber a vida como um todo de um modo diferente. Diz-se despertar espiritual porque na vida TUDO É ESPIRITUAL. Todos os setores das nossas vidas estão ligados ao setor espiritual. E portanto, o que é chamado de despertar espiritual reverbera por todas as áreas da vida – profissional, física, emocional e etc.

O despertar espiritual nos leva a refletir e repensar uma série de questões. Nos leva a olhar para trás, para a maneira como permitimos que nossa vida acontecesse ao longo dos anos. Talvez você olhe para trás e perceba que agora quer e precisa e se permite trilhar caminhos diferentes. Ou até mesmo os mesmos caminhos, só que de um modo diferente.

O despertar espiritual provoca uma grande mudança em nossas consciências. Ocasiona também rupturas com velhos conceitos, padrões e crenças.

## **Exemplos práticos de que você está passando pelo despertar espiritual**

- Você repensa qual está sendo a sua contribuição positiva para o mundo. Talvez você se faça perguntas como “O que faço para conviver melhor com as pessoas, com o planeta, comigo mesmo?”.
- Você questiona o sentido da vida. Você pode se perguntar: “Precisa realmente ser feita a vida de sacrifícios, sofrimentos e limitações?”
- Você percebe comportamentos em si mesmo e sente vontade de descontinuá-los. Você provavelmente diz para si mesmo coisas

como: “vale mesmo a pena eu reagir com tanta agressividade diante de situações como essas?”, “Eu realmente preciso devolver a essa pessoa na mesma moeda?”, “Será que eu posso estar no controle das minhas emoções?”.

- Você experimenta alegria quando consegue avançar rumo à sua elevação. Se você põe como meta diminuir a reação negativa diante de certos acontecimentos e focar mais em sentimentos leves como a gratidão e a alegria, quando você consegue cumprir essa meta por um dia, você se sente extasiado.
- Você passa a ouvir ou a ouvir mais a sua intuição, a sua voz interior. Ela, na verdade, sempre esteve lá abafada por tantos pensamentos. Mas agora você consegue ouvi-la um pouco melhor. Você consegue ouvi-la te aconselhar amorosamente, te acolher e te guiar pelos melhores caminhos.

## Sinais do despertar espiritual

Você pode se perguntar: “Mas, como saber exatamente se estou passando por um despertar espiritual?”. E na verdade, ele é único para cada pessoa. Porém, existem alguns sintomas ou sinais que indicam que a pessoa está passando por ele.

### Em resumo: esses são os sinais do despertar espiritual

- **Busca de novas respostas para velhas questões** como prosperidade, saúde, relacionamentos.
- **Disposição para investigar a profundidade das coisas.** Exemplo: no caso de uma dificuldade financeira. Você irá em busca de ferramentas para compreendê-la e curá-la não aceitando-a simplesmente com a justificativa fácil de “crise” ou de “dificuldade comum da vida”.
- **Sentimento de conexão.** Seja com outras pessoas, mesmo que à distância. Ou, seja consigo mesmo. Com aquela parte de você que te empurra para um caminho de plenitude e realização. Exemplo: ao praticar afirmações positivas, ou meditações ou até a se propor

analisar situações de um ponto de vista mais amoroso, você se sentirá conectado com uma corrente que flui para um só lugar, para a expansão da luz.

- **Maior intensidade em suas experiências.** O despertar espiritual tende a maximizar as suas sensações. Por exemplo: ao contemplar a natureza, você deve sentir ainda mais prazer. Como também, o incômodo ao se deparar com uma sombra sua vai ser maior. Essas sombras são os antigos comportamentos como tendência a guardar ressentimentos, excesso de pensamentos negativos e etc. A parte boa é que o despertar espiritual vai facilitar o trabalho e a transmutação dessas sombras.

Vamos analisar, a seguir, um pouco mais a fundo alguns sinais do despertar espiritual.

## **As velhas respostas não te satisfazem mais**

Na verdade, além de que as velhas respostas deixam de te satisfazer, as suas perguntas também mudam. Se tornam muito mais profundas. Ao passar por um despertar espiritual você passa a ter sede de respostas e elas precisam tocar a sua alma, o seu íntimo, para que você as aceite.

Já as perguntas, vão se tornando ainda mais elaboradas e urgentes. Você passa a questionar o porquê de tudo – quem é você, porque está aqui, qual o seu papel no mundo, porque sua vida é como é, por que o mundo é como é, como mudar as coisas e etc.

## **Você se torna alguém mais “profundo”**

Simplesmente, diante de um despertar espiritual, você perde o interesse em ficar apenas na superfície das situações, das relações, das pessoas, de tudo. Você compreende que a vida se desenrola em camadas, que há sempre muito mais do que apenas o que os nossos olhos podem ver.

Essa vontade de se aprofundar, surge inclusive na sua relação consigo mesmo. Isso vai te empurrar para o autoconhecimento. Vai te motivar a percorrer os caminhos de si mesmo, para que assim você melhor compreenda os caminhos alheios, os seus próprios caminhos e o mundo.

## Sentimento de conexão

Uma característica marcante do despertar espiritual é o sentimento de conexão com uma força maior (a qual você pode conhecer como Universo, Deus, Luz, Amor, Vida, Anjos e etc). Você experimenta uma sensação única de conexão. Você sente intimamente que faz parte de algo maior. Isso também desperta um sentimento de paz, contentamento e alegria.

Você também se sentirá mais conectado com a natureza. E, dessa forma, você passará a prestar mais atenção ao planeta. Vai conseguir perceber o planeta como um lar amoroso. Como um espaço a ser amado e cuidado porque nascemos dele, porque fazemos parte dele.

## Mais intensidade

O despertar espiritual também te fará experimentar mais intensidade em todos os aspectos. Você passará a não querer mais fazer por fazer. Você vai querer fazer (o que quer que seja) buscando sentido e verdade. Tudo te parecerá mais intenso. Cheiros, sabores, cores.

A vida vai te parecer mais viva. Você vai sentir um impulso único para experimentar o novo ou aquilo que você sempre quis.

## Desafios do despertar espiritual

O despertar espiritual traz muitos benefícios. Mas, como se trata de um processo que contempla etapas, ele traz consigo também uma série de desafios. No entanto, lembre-se, todos esses desafios podem ser superados através de ferramentas simples e úteis.

## Sentimento de solidão

Esse sentimento pode surgir caso você não tenha muitas pessoas com as quais compartilhar suas novas percepções e descobertas.

**Como superar esse desafio?** Ainda que não existam pessoas em seu entorno que estejam passando pelo despertar espiritual, saiba que existem várias outras espalhadas por aí. Com a internet fica muito fácil compreender que não estamos sozinhos em nosso despertar. E como semelhante atrai semelhante, será inevitável que com o tempo você passe a atrair pessoas que têm formas de pensamento e ideias parecidas com as suas.

## **Insegurança**

Pode surgir uma certa insegurança, um certo medo. Isso diante do fato que você é responsável pelo que ocorre em sua vida e que você precisa mudar, para que as coisas mudem. Como em boa parte de nossas vidas aprendemos que há um herói externo. Alguém que virá nos ajudar e transformar as nossas vidas. Então, ao entendermos que na verdade, a vida está respondendo às nossas próprias atitudes, podemos nos sentir assustados e até inseguros. Podemos pensar: “Será que estou sendo extremamente autossuficiente?”, “Será que posso realmente confiar a mim mesmo as rédeas da minha vida?”.

**Como superar esse desafio?** Supere isso nutrindo a sua sabedoria interior. Procure formas de aumentar a sua capacidade intuitiva. Procure formas de aumentar a sua confiança em si mesmo, a sua confiança no seu Eu Superior (aquela parte de você que detém toda sabedoria necessária para que você alcance a plenitude em sua vida). É nessa sua Sabedoria Interna que você deve se apoiar para escrever a sua história baseada em amor e luz.

## **Necessidade de conhecer e lidar com nossas sombras**

Você vai acabar conseguindo identificar as suas sombras e vai querer iluminá-las. Esse poderá ser um trabalho que exigirá persistência. As sombras interiores são aqueles sentimentos, atitudes e comportamentos que passamos a ver como não pertencentes à luz. São aqueles hábitos que não te elevam. E, pelo contrário, que te afastam do amor e reduzem a sua frequência. Essas sombras podem ser a falta de confiança em si mesmo, rancor, ressentimento, mania de reclamação, medo, culpa e etc.

**Como superar esse desafio?** Trabalhar, iluminar e transcender nossas sombras é um processo que exige amor e compaixão e também altas doses de resiliência. Tenha paciência com você. Tenha certeza que você está caminhando para a sua elevação e dando o seu melhor. Quando você observar que acabou tomando uma atitude ou dando asas a um sentimento que reforça uma sombra sua, se olhe com amor e tente de novo.

Ao passo que, existem muitas ferramentas para te ajudar a transmutar suas sombras, use a que for melhor para você. Para citar algumas ferramentas há o mantra do ho'oponopono, meditação, meditação guiada, afirmações positivas e etc.

## Vontade de “doutrinar” os outros

Como o despertar vai te trazer percepções maravilhosas sobre vários temas. Logo, você sentirá vontade de passar essas mesmas percepções para as pessoas próximas. Claro que não há nada de errado em compartilhar conhecimentos que são úteis para você com as pessoas do seu convívio. O alerta, na verdade, está em tentar (de uma maneira exaustiva) fazer com que a pessoa tenha a mesma opinião e percepção que você. Muitas vezes se sentindo ferido se a pessoa diz que não acredita no mesmo que você e insistindo de maneira cansativa tanto para você como para ela para que ela enxergue as coisas como você vê.

**Como superar esse desafio?** Aprenda a falar com amor. Tudo bem compartilhar os conhecimentos que lhe são úteis, mas faça com amor. Faça como se estivesse lançando sementes. Você lança, mas se vai germinar ou não depende de outros fatores como o solo, a água e o sol. Ou seja, para fazer sentido para a pessoa depende se ela está pronta ou não para aquele conhecimento.

Então, com o tempo você irá perceber que cada um tem o seu próprio caminho e está tudo bem.

## Necessidade de abandonar “bagagens” desnecessárias

Você vai acabar entendendo que tem bagagens que só atrasam os seus passos rumo ao caminho que você quer fazer. Você entenderá que é melhor deixar para trás cargas que só te atrasam. Então, você compreenderá que os sentimentos negativos e as crenças limitantes precisam ser remodelados.

**Como superar esse desafio?** Você pode utilizar ferramentas como meditação, meditação guiada, afirmações positivas. Por exemplo, se o que você quer abandonar é o ciúme você pode trabalhar afirmações positivas para a dissolução do mesmo.

## Benefícios do despertar espiritual

O despertar espiritual traz também inúmeros benefícios. Ele é, na verdade, parte de um processo, parte de uma caminhada. Podemos dizer que o despertar espiritual é uma espécie de convite para se libertar de velhas amarras e trilhar um caminho elaborado pelo seu Eu Interior.

Muitas vezes, podemos entrar em um sentimento de frustração e descrença por nos assistir recair em alguma sombra ou outra. Como nos percebermos ainda viciados em reclamação, sem confiança, com medo, com raiva, fazendo julgamentos e etc. Mas, o que acontece é que como antes estávamos “dormindo” (sendo guiados por crenças baseadas em condicionamentos), não é anormal que mesmo após o despertar espiritual, ainda voltemos a dar algumas “cochiladas”.

Por isso, realmente se trata de um trabalho a ser feito e mantido. É necessário contínuos lembretes para permanecermos despertos, desenvolvendo a nossa jornada com consciência.

Portanto, vamos listar a seguir alguns benefícios do despertar espiritual.

### Sentimento de liberdade

Você simplesmente vai apreciar ao extremo o fato de conseguir enxergar as coisas completamente diferente de como a maioria das pessoas consegue. Você vai se sentir livre em vários momentos. Como se você tivesse passado a vida com vendas nos olhos e agora, somente agora, pudesse contemplar a belíssima paisagem da vida.



## **Maior senso de responsabilidade**

Apesar de parecer intimidador no início, com o tempo você começará a aceitar que a sua vida é projetada pelos seus sentimentos e pensamentos. Que tudo o que existe materialmente em sua vida, foi criado antes pela sua mente, seja intencionalmente ou não. Então, você passará a agir com maior responsabilidade com relação às suas emanções.

## **Possibilidade de viver em plenitude**

Tendo em vista que após o despertar espiritual você passa a ter uma compreensão maior e melhor com relação a vida como um todo. Você também conseguirá enxergar mais nitidamente soluções para incorporar felicidade plena em sua vida. Muitas ferramentas (simples, mas eficazes) farão sentido para você e por meio delas você terá a possibilidade de refazer seus passos e reescrever a sua história.

## **O que fazer se você está passando pelo despertar espiritual?**

O que chamamos de despertar espiritual é como se fosse um estalo, é como se caíssem as máscaras, as cortinas e passasse a ser possível que você visse além da aparência, visse além do que o que parece.

Como vimos, é um evento que traz desafios, mas também muitos benefícios.

Então, se você sente que está passando por um despertar, apenas permita acontecer. Se abra a esse momento de descobertas e ressignificações.

Compreenda que nada é por acaso e que do seu despertar pode surgir muita luz para você, sua vida e para o mundo.

## **Frases sobre o Despertar Espiritual**

*“Faça da sua vida um presente e eleve toda a humanidade sendo gentil, atencioso, misericordioso e compassivo em todos os momentos, em todos os lugares e em todas as condições, com todos, incluindo a si mesmo. Esse é o maior presente que alguém pode dar.”*

*– David R. Hawkins*

*“Tornar-se mais consciente é o maior presente que qualquer pessoa pode dar ao mundo; além disso, como em um*

*efeito de onda, o presente volta à sua fonte.”*

– DAVID R. HAWKINS

*“Não há absolutamente nada na experiência humana ordinária que possa ser comparado com a alegria da presença do Amor Divino. Nenhum sacrifício é grande demais ou exige esforço demais quando o objetivo é perceber essa Presença.”*

*– David R. Hawkins*

*“Como o sol, o Eu interior está sempre  
brilhando, mas por causa das nuvens  
negativas, não experimentamos esse  
brilho. Não é necessário programar a si  
mesmo com a verdade; só é necessário  
remover o que é falso.*

*A remoção das nuvens do céu para  
iluminar o negativo permite que se  
experimente os campos de energia  
daquilo que é positivo. É apenas a  
remoção do negativo que é necessária —  
a vontade de abandonar os hábitos de  
pensamentos negativos.*

*A remoção dos obstáculos que impedem a experiência desse brilho resultará em uma crescente sensação de vitalidade e alegria pela sua própria existência.”*

*– David R. Hawkins*

*“No início, a purificação espiritual parece difícil, mas, mais cedo ou mais tarde, ela se torna natural. Escolher consistentemente amor, paz ou perdão leva a pessoa para fora da ‘casa de espelhos’. A alegria de Deus é tão*

*extraordinária que qualquer sacrifício  
vale o esforço e a aparente dor.”*

*– David R. Hawkins*

*“Quando se percebe um está dormindo,  
naquele momento já se está meio  
acordado.”*

*– P.D. Ouspensky*

*“Eu acredito que há um chamado para  
todos nós. Eu sei que todo ser humano  
tem valor e propósito. O trabalho real*

*de nossas vidas é tornar-se consciente. E despertado. Para atender a chamada.”*

*– Oprah Winfrey*

*“Quando entendemos claramente que a paz interior é a verdadeira fonte de felicidade, e como, através da prática espiritual, podemos experimentar níveis progressivamente mais profundos de paz interior, vamos desenvolver Entusiasmo enorme para praticar”*

– GESHE KELSANG GYATSO

*“Este novo despertar espiritual de grande escala está ocorrendo principalmente não dentro dos limites das religiões estabelecidas, mas fora dessas estruturas. Alguns, no entanto, também está acontecendo dentro das igrejas existentes e instituições religiosas onde quer que os membros dessas congregações não se identifiquem com sistemas de crenças rígidos e exclusivos cujo propósito inconsciente é fomentar um senso de separação em que as estruturas egois da mente dependem de sobrevivência.”*



– ECKHART TOLLE