

## FIQUE EM CASA

*Tempestade à noite*



*Foto: Celeste Carneiro*

**Celeste Carneiro\***

Esta recomendação tem sido dada pelos órgãos de saúde em todos os países devido à pandemia causada por um vírus, o Coronavírus (COVID-19), que vem levando a óbito a milhares de pessoas de uma maneira muito acelerada, como nunca visto antes, nestas proporções.

Estamos no mês de abril de 2020, no Brasil, e essa epidemia teve início em dezembro de 2019, na China. Aos poucos, mas rapidamente, foi se alastrando por vários países até ser considerada uma pandemia, exigindo o isolamento domiciliar a fim de conter a sua propagação.

Examinando a determinação *Fique em casa*, vemos o verbo *ficar*, ou seja, permanecer em um lugar; *em casa* – onde residimos.

A palavra *casa* nos remete ao abrigo, ao lugar para onde voltamos após o dia de atividades na rua, ao lugar de repouso, ao aconchego familiar ou, para quem mora só, é o lugar do silêncio, da reflexão e do refazimento.

De forma simbólica, o ficar em casa nos remete ao adentrar o nosso mundo psíquico, as estâncias da nossa alma e, uma vez nela acomodados, revermos nossos conceitos, atitudes, emoções e aspirações, para, em seguida, colocarmo-nos em sintonia com o propósito maior da nossa existência no plano físico, contribuindo, dessa forma, com a mudança psíquica e energética da nossa mãe Terra.

Lembro de uma palestra que assisti num Congresso de Neurolinguística em Salvador (BA), no ano de 2007, em que Dulce Magalhães falava sobre os sinais que a vida nos dá, basta ficarmos atentos. E contava que uma vez, com dúvida sobre determinada questão, parou na porta do prédio aonde ia e leu a seguinte mensagem no portão da

\* **Celeste Carneiro** é arteterapeuta (ASBART 0035/0906 – Instituto Junguiano da Bahia – IJBA / Escola Bahiana de Medicina) e especialista em psicologia transpessoal (ALUBRAT 201740 – Instituto Hólon - BA / Escola Bahiana de Medicina e Phoenix / Universidade Federal de Sergipe). Formada em Artes Plásticas (SP). Escritora, professora, supervisora, editora e palestrante. cel5zen@gmail.com www.artezen.org www.revistatransdisciplinar.com.br

entrada: **Reduza a velocidade. Baixe os faróis. Ligue a luz interna. Identifique-se.** Era tudo o que ela precisava naquele momento.

Também nós, nesses dias, precisamos reduzir a nossa velocidade. Estávamos muito acelerados, realizando muitas atividades, sem tempo de olharmos para nós mesmos, de nos cuidarmos com a generosidade que dispensamos aos outros. Experimentar a não ação falada pelo Tao Te Ching, de Lao Tsé.

O nosso foco, ou os faróis, estavam dirigidos para muito longe, no tempo e no espaço. Sempre o amanhã, o futuro, os projetos distantes... Precisamos agora abaixar os faróis para nos observarmos melhor e vermos como estamos agora, nesse momento presente. O que nos é solicitado fazer neste local onde nos encontramos e deveremos permanecer por dias, quiçá meses?...

Com os faróis baixos, liguemos a luz interna. Somos feitos de luz. Todos nós possuímos luz interna, mas nos esquecemos disso e vivemos procurando por luz fora. Nos momentos de meditação conseguimos notar esse espaço interior onde tem luz e nos ensina tudo...

Uma vez claro o nosso campo de ação, inicia-se a tarefa de procurar saber a nossa identidade, quem na verdade somos. Sem as máscaras colocadas para vivermos em sociedade, quem somos nós? O que precisamos jogar fora nesse nosso porão? Quais as emoções que entravam a nossa vida e que não comportam mais numa sociedade nova que está surgindo? Se pudéssemos nos ver de fora, com o Eu Observador, como nos perceberíamos? Qual a nossa identidade real, aquela que só nós conhecemos e que se revela quando estamos sozinhos, sem ninguém nos observando?

Os xamãs colocam os candidatos ao conhecimento ancestral em uma cabana no meio do mato, sozinhos, por uns quinze dias. Levam o alimento, água e chá especial para facilitar o processo de expansão da consciência, e deixam na porta. Privados de qualquer conforto, permanecem esse período em confronto com os seus demônios internos e, às vezes, com a visão dos seus anjos. Após essa fase de isolamento, saem conscientes de quem são e do que vieram fazer aqui na Terra.

No isolamento social a que estamos submetidos, nos defrontamos com as mais diversas reações. Uns, sentem medo e pânico de serem contaminados pelo vírus e morrerem sem o ar que é tão natural, mas que nem valorizamos; o medo da própria morte com a interrupção dos planos e dos laços afetivos; a raiva pelas limitações ou por alguma lembrança; a consciência de se sentir apegado a coisas, posições sociais, pessoas, trabalhos; o desconforto por encontrar dentro de si o desamor, a inveja, os vícios... Outros, já acostumados com a solidão produtiva, aproveitam para realizar novas descobertas, invenções, projetos e se conhecerem melhor.

Trabalhando com o medo, nessas horas, a recomendação é enfrentá-lo de frente, olhando nos seus "olhos" e perguntando: por que tenho este medo? Estou com medo de quê? E prosseguindo no diálogo com o medo, indo às suas origens (o que causou este medo, o que ele me lembra, como eu me sinto quando enfrento esta situação, quem me provoca medo) e identificando o medo de ver os seus planos acalentados com tanto zelo, mas que agora parecem se desmoronar... O que é importante para mim que eu preciso cancelar? Como serei sem esses planos realizados? Quais são as novas perspectivas e como fazer para me adequar à nova situação?

Ao sentirmos medo da violência urbana, ou doméstica, dos viciados e dos traficantes, pensar que nós também temos vícios, pequenos, talvez mais inofensivos para a sociedade, mas que não deixam de ser vícios. Porque o vício vibra numa faixa magnética que tem uma coloração, indo do mais fraco ao tom mais forte. No tom mais forte, encontra-se os viciados em drogas pesadas e os traficantes dessas drogas.

Diminuindo de intensidade vemos os viciados em álcool, cigarro, sexo, internet, programas de violência na TV, fofocas, julgamentos, queixas... Tudo se encontra na mesma faixa dos vícios. Se quisermos um Novo Mundo sem vícios, urge analisarmos qual a nossa contribuição para eliminarmos a sintonia com essa faixa vibratória. Substituímos os hábitos antigos por novos. Quando o pensamento vier, determinar quem é que manda em nossa vida: eu ou o vício? E ter o domínio no campo mental, fazendo o que realmente deseja e não sendo dominado por uma ideia ou desejo que faz perder tempo e paz. E isso exige muito esforço, determinação e tempo para se conseguir.

Quando a raiva surgir, acolhê-la e investigar a sua origem. Quem me provoca raiva? Por que eu sinto tanta raiva? Por que essa frase ou conduta me irrita tanto? Qual o complexo de emoções que ela aciona? E seguindo o rastro da emoção até chegarmos em alguma cena da criança ferida que não recebeu devidamente a proteção por nós mesmos, agora crescidos, ao nos darmos conta do seu sofrimento... Agora, com este tempo que nos foi dado pela crise mundial, poderemos acalantar e proteger a criança que em nós habita, acalmando-a e dando-lhe esperança, deixando-a mais segura.

Poderemos perceber emoções, como o desamor – a ideia falsa de que não somos amados o suficiente para nos sentirmos plenos – lembremos de todos os afetos verdadeiros que nos brindaram com sua companhia ao longo da vida; a inveja – o desejo de ter ou ser o que o outro tem ou é, quando basta lembrar de que cada ser humano é único e o que almejamos dos outros nós também temos, basta procurar, se esforçar, ir atrás do que nos atrai.

Em outros momentos, poderão surgir sonhos que sinalizam para o nosso apego àquilo que damos mais valor. E se, de repente, ficássemos sem ter onde trabalhar? E se, de uma hora para outra, perdêssemos a nossa casa, o nosso canto, o que mais prezamos? E se os meus pensamentos, meus pontos de vista, estivessem errados? E se as pessoas que mais amamos partissem para o Mundo Espiritual? E se aquilo que consideramos tão importante perdesse a finalidade nesse Novo Mundo? E se?...

Este *E se?*... é a chave para a criatividade que nos libera das crises. Pensar diferente, agir de uma nova maneira, criar com o que sobrou, ressignificar... Abandonar o velho e se revestir com uma outra roupagem, novos sentimentos, hábitos mais saudáveis, viver de forma mais leve e, conseqüentemente, mais feliz!

Do ponto de vista espiritual, assim que tivemos conhecimento da gravidade do momento presente, começamos a receber mensagens das mais diversas regiões, por meio de orientadores espirituais, xamãs, líderes religiosos, com o mesmo teor: a Terra passa por uma transição. Diante da possibilidade eminente de haver uma terceira guerra mundial – quando seria usada bombas atômicas, a misericórdia de Deus propiciou o surgimento de um vírus de rápida propagação, sem vacina e sem remédio até este momento, e a recomendação de nos preservarmos, resguardando-nos em nossos lares ou, os que tivessem necessidade premente de sair às ruas, usando os equipamentos de segurança – máscara, luvas, uso de álcool gel e lavagem frequente das mãos.

Sintetizamos essas mensagens e comentários que pouco diferem uma das outras. As orientações dizem mais ou menos o seguinte:

Ao ficarmos em casa, que fizéssemos faxina, criássemos ordem, externa e internamente; cuidássemos de nós mesmos, pois agora é a hora de darmos atenção às nossas necessidades; ficássemos mais recolhidos evitando exposição nas mídias; que conversemos com os nossos distintos corpos, mental, físico e emocional imaginando-nos envolto em completa luz.

Em casa, sintamo-nos livres, exercitando uma feliz convivência com os familiares, presentes ou ausentes, evitando julgamentos e atritos; aproveitemos para descansar, alternando com tarefas que aguardavam um tempo para serem realizadas; prestemos atenção aos nossos pensamentos, emoções, sentimentos, cuidando para conservar aqueles que nos trazem paz, alegria, bem-estar e desejamos seja a tônica dos nossos dias vindouros. Abramo-nos para a experiência mais universal do amor que é a oração: para si mesmo e para os outros.

A energia do divino feminino estará mais presente trazendo graça e beleza e poderemos invocá-la por meio da meditação, da oração, da escrita, dança, canto, pintura, música. Enquanto a nova fase não chega, sintamo-nos acolhidos pela energia feminina, permitindo um tempo para se reconectar com este aspecto da psique, repleta de sabedoria ancestral.

Precisamos cuidar do aspecto social da crise, mas também dar atenção à parte espiritual. Fomos preparados para vivermos nesse período na Terra, utilizemos os recursos que temos. Aprendamos a resistir às adversidades como os povos indígenas e africanos: eles sempre cantam, dançam, fazem fogueira e festa para enfrentarem os dias difíceis. Com isso, emanamos energia boa e alegre para o Universo e ajudaremos a reconstruir um novo mundo.

Como numa tempestade, cada um a enfrenta do seu modo, com os recursos que tem. Mas sabemos que toda tempestade passa, assim como após a noite, vem o dia.

Tudo isso que acontece no mundo é necessário para que mudemos o nosso padrão vibratório, passemos a ter mais paciência, tolerância, respeito, justiça e solidariedade.

Há uma batalha também no plano espiritual, mas não estamos sós: Deus está no controle e uma imensidão de seres iluminados, provenientes de Alcyone, na constelação das Plêiades, de Sírius, a estrela mais brilhante do céu, bem como da constelação de Orion, encontram-se na Terra a fim de colaborarem com esta importante mudança para ascensão do nosso planeta e da humanidade que aqui habita. Os guardiões da Terra estão presentes, vigilantes, colaborando. Evitemos ficar pensando só nos problemas e nos saturando de notícias, mantenhamo-nos focado em como será essa Nova Terra dando nossa colaboração amorosa e solidária. Fortalecer quem está mais fragilizado e pensar mais no coletivo, pois somos um só.

Em breve teremos uma vacina, a solução para o nosso problema.

Concluimos com a orientação de Dr. Bezerra de Menezes:

*A oração e a prece é essencial, não se deixem amedrontar. As horas são de libertação e de paz para os corações. Não temam a morte, temam o egoísmo, o orgulho, a vaidade.*

*Que vos ameis uns aos outros. Nós estaremos sempre prontos para vos ajudar.*