

LOUISE L. HAY
AND FRIENDS

An abstract, colorful background featuring a central heart shape composed of concentric layers of orange, red, and green. The heart is set against a backdrop of various colored regions: a dark blue triangle at the top, a yellow band, a pink area, and a light green section. The entire composition is framed by a bright pink border.

GRATITUDE

A Way of Life

Índice

[Folha de rosto](#)

[Página de direitos autorais](#)

[Índice](#)

[INTRODUÇÃO DE LOUISE L. HAY](#)

[Louise L. Hay: Agradecendo ao Universo](#)

[Joan Z. Borysenko, Ph.D.: Graças a Deus pelo que não precisa de cura](#)

[Carolyn A. Bratton: Reflexões de Gratidão](#)

[Lee Carroll: Patty](#)

[Alan Cohen: Eu amo minha parede](#)

[Lee Coit: os presentes que a gratidão nos oferece](#)

[Terah Kathryn Collins: O Círculo da Gratidão](#)

[Dr. Tom Costa: Gratidão – o ingrediente vital em nossas vidas](#)

[Sri Daya Mata: Palavras de Gratidão](#)

[Amy E. Dean: Gratidão é Consciência](#)

[Dr. Wayne W. Dyer: Gratidão: um dos milagres da vida](#)

[Nicholas Eliopoulos: O significado da verdadeira gratidão](#)

[James Eubanks: O incrível design de vida](#)

[Sylvia Friedman: A gratidão é boa!](#)

[Shakti Gawain: sendo grato durante os desafios da vida](#)

[Michele Gold: A gratidão é um santuário](#)

[Karen M. Haughey: Gratidão: isso pode melhorar o seu dia!](#)

[Christopher Hills, Ph.D.: Uma apreciação pela gratidão](#)

[Sharon Huffman: Gratidão: a chave para uma vida feliz, saudável e bem-sucedida](#)

[Laura Archera Huxley: “A gratidão é o próprio paraíso”](#)

[Gerald G. Jampolsky/Diane V. Cirincione: “O amor é a maneira como ando em gratidão”](#)

[Susan Jeffers, Ph.D.: Percebendo a Abundância](#)

[solitário Shockey Jenson: “Em tudo, agradeça”](#)

[Elizabeth A. Johnson: Grato é bom](#)

[Patrice Karst: ótimos dias](#)

[Julie Keene: Abençoe tudo!](#)

[Kimberly Lockwood: Gratidão: uma das lições mais importantes da vida](#)

[Sir John Mason: Tantas Bênçãos](#)

[Emmett E. Miller, MD: Gratidão: uma atitude de cura](#)

[Dan Millman: Gratidão Transcendental](#)

[Mary-Margaret Moore: caindo na gratidão](#)

[Rev. Nancy Norman: Meu Próprio “Livro da Gratidão”](#)

[Robert Odom: O presente da gratidão](#)

[Daniel T. Peralta: Gratidão: a expressão natural de um coração amoroso](#)

[Marcia Perkins-Reed: Gratidão: um estilo de vida](#)

[John Randolph Price: Gratidão: uma força poderosa](#)

[Rev. Michael C. Rann: um atalho para um milagre](#)

[Dr. Frank Richelieu: Gratidão: suas propriedades curativas](#)

[Murray Salem: Obrigado, Deus](#)

[Dr. J. Kennedy Shultz: Em todas as coisas, agradeça](#)

[Ron Scolastico, Ph.D.: O poder da gratidão](#)

[Bernie S. Siegel, MD: Gratidão: um estado de espírito](#)

[Rev. Christian Sorenson: Olhando através dos olhos da gratidão](#)

[Hal Stone, Ph.D., e Sidra Stone, Ph.D.: A Manifestação de Gratidão](#)

[Dra. Sharron Stroud: Gratidão como forma de ser](#)

[Angela Passidomo Trafford: Ser autêntico nos liberta](#)

[Rama J. Vernon: Gratidão: uma oração silenciosa e tácita](#)

[Doreen Virtue, Ph.D.: Gratidão Incondicional](#)

[Stuart Wilde: um passo para o Eu Infinito Interior](#)

[Margaret Olivia Wolfson: o dia mais incrível](#)

[ORAÇÃO DE GRATIDÃO POR LOUISE L. HAY](#)

[MEUS PRÓPRIOS PENSAMENTOS SOBRE GRATIDÃO](#)

Gratitude



TAMBÉM POR LOUISE L. HAY

♥**Livros**♥

Cores e Números

Capacitando Mulheres

Um Jardim de Pensamentos: Meu Diário de Afirmações

Cure seu corpo

Cure seu corpo A – Z

Pensamentos do coração

Eu posso fazer isso® Cartas

de sabedoria interior

para Louise

Life! Reflexões sobre sua jornada

Ame seu corpo

Ame a si mesmo, cure sua vida Livro de exercícios

Meditações para curar sua vida

(também em uma edição para presente)

O poder está dentro de você

Você pode curar sua vida (também em uma edição para presente)

Você pode curar sua vida Livro complementar

♥ Livros de colorir/cassetes de áudio para crianças ♥

Lulu e a formiga: uma mensagem de amor

Lulu e a escuridão: vencendo os medos

Lulu e o pato Willy: aprendendo o trabalho do espelho

♥ Programas de áudio/CD ♥

Raiva Liberando

o câncer

Mudança e transição

Dissolvendo barreiras

Sentindo-se bem Afirmções

Perdão/Amando a criança interior

Cure seu corpo (audio livro)

Como amar a si mesmo

Vida! Reflexões sobre sua jornada (audio livro)

Amando a si mesmo

Meditações para cura pessoal

Meditações para curar sua vida (audio livro)

Meditações matinais e noturnas

101 Pensamentos poderosos

Superando medos

O poder está dentro de você (audio livro)

O poder da sua palavra falada

Recebendo a

prosperidade -Afirmções de estima (subliminares)

Afirmções sem estresse

de autocura (subliminares)

Totalidade de possibilidades

O que eu acredito / Relaxamento profundo

Você pode curar sua vida (livro de áudio)

Você pode curar sua vida Curso de estudo
Seus pensamentos criam sua vida

♥DVDs ♥

dissolvendo barreiras
que você pode curar sua vida, o filme

♥Baralhos de cartas ♥

Cartas de corpo saudável Cartas
I CAN DO IT ® (um baralho de 60 cartas)
I CAN DO IT ® Cartas para *criatividade, perdão, saúde, sucesso no trabalho, riqueza, autoestima, romance, uma vida livre de estresse* (cada baralho tem 12 cartas)
Cartões de pensamento de poder
Cartões pegajosos de pensamento de poder
Cartões de sabedoria de pensamentos de poder para adolescentes

Todos os itens acima estão disponíveis em sua
livraria local ou podem ser encomendados visitando:

Hay House USA: www.hayhouse.com ®

Hay House Australia: www.hayhouse.com.au

Hay House UK: www.hayhouse.co.uk

Hay House África do Sul: www.hayhouse.co.za

Hay House Índia: www.hayhouse.co.in

Site de Louise: www.LouiseHay.com ®

Gratitude

A Way of Life

by

LOUISE L. HAY and Friends



Compiled and Edited by Jill Kramer



HAY HOUSE, INC.

Carlsbad, California • New York City
London • Sydney • Johannesburg
Vancouver • Hong Kong • New Delhi

Copyright © 1996 da Fundação Hay

Publicado e distribuído nos Estados Unidos por: **Hay House, Inc.:** www.hayhouse.com •

Publicado e distribuído na Austrália por: **Hay House Australia Pty. Ltd.:**

www.hayhouse.com.au • Publicado e distribuído nos Estados Unidos Reino por: **Hay**

House UK, Ltd.: www.hayhouse.co.uk • Publicado e distribuído na República da África do

Sul por: **Hay House SA (Pty), Ltd.:** www.hayhouse.co.za • Distribuído no Canadá por:

Raincoast: www.raincoast.com • Publicado na Índia por: **Hay House Publishers Índia:**

www.hayhouse.co.in

Editado por: Jill Kramer *Desenhado por:* Jenny Richards

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida por qualquer processo mecânico, fotográfico ou eletrônico, ou na forma de gravação fonográfica, nem pode ser armazenada em um sistema de recuperação, transmitida ou de outra forma copiada para uso público ou privado - outros do que para "uso justo", como breves citações incorporadas em artigos e resenhas sem permissão prévia por escrito do editor.

Dados de catalogação na publicação da Biblioteca do Congresso

Hay, Louise L.

Gratidão: um modo de vida / por Louise L. Hay e amigos.

pág. cm.

ISBN 1-56170-309-5

1. Gratidão. I. Título.

BJ1533.G8H38 1996

179'.9—dc20 96-22530

CIP

ISBN 13: 978-1-56170-309-8

ISBN 10: 1-56170-309-5

14 13 12 11 21 20 19 18

1ª impressão, outubro de 1996

18ª impressão, janeiro de 2011



Impresso nos Estados Unidos da América

A todos os colaboradores deste livro —
sou muito grato a vocês!

Louise L. Hay

♥ CONTEÚDO ♥

INTRODUÇÃO DE LOUISE L. HAY

Contribuintes para a *gratidão*

- ♥ **Louise L. Hay:** Agradecendo ao Universo
- ♥ **Joan Z. Borysenko, Ph.D.:** Agradeça a Deus pelo que não precisa de cura
- ♥ **Carolyn A. Bratton:** Reflexões Gratas
- ♥ Lee Carrol: **Patty**
- ♥ **Alan Cohen:** Eu amo minha parede
- ♥ **Lee Coit:** Os presentes que a gratidão nos oferece
- ♥ **Terah Kathryn Collins:** O Círculo da Gratidão
- ♥ **Dr. Tom Costa:** Gratidão – o ingrediente vital em nossas vidas
- ♥ **Sri Daya Mata:** Palavras de gratidão
- ♥ **Amy E. Dean:** Gratidão é consciência
- ♥ **Dr. Wayne W. Dyer:** Gratidão: um dos milagres da vida
- ♥ **Nicolau Eliopoulos:** O significado da verdadeira gratidão
- ♥ **James Eubanks:** O incrível design de vida
- ♥ **Sílvia Friedman:** A gratidão é boa!
- ♥ **Shakti Gawain:** Ser grato durante os desafios da vida
- ♥ **Michelle Ouro:** A gratidão é um santuário
- ♥ **Karen M. Haughey:** Gratidão: pode fazer o seu dia!
- ♥ **Christopher Hills, Ph.D.:** Uma apreciação de gratidão
- ♥ **Sharon Huffman:** Gratidão: a chave para uma vida feliz, saudável e bem-sucedida
- ♥ **Laura Archera Huxley:** “A gratidão é o próprio céu”
- ♥ Dr. Gerald G. Jampolsky/Diane V. Cirincione: “**O amor é a minha maneira de andar em gratidão**”
- ♥ **Susan Jeffers, Ph.D.:** Percebendo a abundância
- ♥ **solitário Shockey Jenson:** “Em tudo dai graças”
- ♥ Elizabeth A. Johnson: **Grato é bom**
- ♥ Patrice Karst: **Ótimos dias**
- ♥ **Julie Keene:** Abençoe tudo!
- ♥ **Kimberly Lockwood:** Gratidão: uma das lições mais importantes da vida
- ♥ **Senhor John Mason:** Tantas bênçãos
- ♥ **Emmett E. Miller, médico:** Gratidão: uma atitude de cura
- ♥ **Dan Millman:** Gratidão Transcendental
- ♥ **Maria-Margaret Moore:** Caindo na gratidão
- ♥ **Reverenda Nancy Norman:** Meu próprio “livro de gratidão”
- ♥ **Roberto Odom:** O presente da gratidão
- ♥ **Daniel T. Peralta:** Gratidão: a expressão natural de um coração amoroso

- ♥ **Márcia Perkins-Reed:** Gratidão: um estilo de vida
- ♥ **Preço John Randolph:** Gratidão: uma força poderosa
- ♥ **Rev. Michael C. Rann:** Um atalho para um milagre
- ♥ **Dr. Frank Richelieu:** Gratidão: suas propriedades curativas
- ♥ **Murray Salem:** Obrigado, Deus
- ♥ **Dr. J. Kennedy Shultz:** Em todas as coisas dai graças
- ♥ Ron Escolástico, Ph.D.: **O poder da gratidão**
- ♥ **Bernie S. Siegel, médico:** Gratidão: um estado de espírito
- ♥ **Rev. Christian Sorenson:** Olhando através dos olhos da gratidão
- ♥ Hal Stone, Ph.D., e Sidra Stone, Ph.D.: **A manifestação da gratidão**
- ♥ **Dra. Sharron Stroud:** Gratidão como forma de ser
- ♥ **Angela Passidomo Trafford:** Ser autêntico nos liberta
- ♥ **Rama J. Vernon:** Gratidão: uma oração silenciosa e tácita
- ♥ **Doreen Virtude, Ph.D.:** Gratidão Incondicional
- ♥ **Stuart Wilde:** Dê um passo para o Eu Infinito Interior
- ♥ Margaret Olivia Wolfson: **O dia mais incrível**

♥ ORAÇÃO DE GRATIDÃO POR LOUISE L. HAY

♥ MEUS PRÓPRIOS PENSAMENTOS SOBRE GRATIDÃO

♥ INTRODUÇÃO ♥

por Louise L. Hay

Estou muito feliz por compartilhar este livro tão especial com meus amigos... e com o mundo. Todos os lucros deste livro irão beneficiar a minha organização de caridade, The Hay Foundation, que trabalha diligentemente para melhorar a qualidade de vida de muitas pessoas, incluindo aquelas com SIDA e mulheres vítimas de violência.

Ao ler os pensamentos adoráveis e inspiradores deste livro, espero que você reserve um tempo para pensar sobre todas as coisas pelas quais deve ser grato em *sua* vida.



Agradecendo ao Universo



Louise L. Hay

Louise L. Hay é um palestrante e professor metafísico e autor de vários livros best-sellers, incluindo VOCÊ PODE CURAR SUA VIDA e VIDA! REFLEXÕES SOBRE SUA JORNADA. Desde o início da sua carreira como ministra da Ciência da Mente em 1981, ela tem ajudado milhares de pessoas a descobrir e a utilizar todo o potencial dos seus próprios poderes criativos para o crescimento pessoal e a autocura. As obras de Louise foram traduzidas para 29 idiomas diferentes em 35 países ao redor do mundo. Ela é

proprietária e fundadora da Hay House, Inc., uma editora dedicada à divulgação de livros, áudios, vídeos e outros materiais que ajudam a curar o planeta.



Percebi que o Universo adora a gratidão. Quanto mais grato você for, mais presentes você receberá. Quando digo “guloseimas”, não me refiro apenas a coisas materiais. Refiro-me a todas as pessoas, lugares e experiências que tornam a vida tão maravilhosamente digna de ser vivida. Você sabe como se sente bem quando sua vida é repleta de amor, alegria, saúde e criatividade, e você recebe sinal verde e vagas para estacionar. É assim que nossas vidas devem ser vividas. O Universo é um doador generoso e abundante e gosta de ser apreciado.

Pense em como você se sente ao dar um presente a um amigo. Se a pessoa olhar para ele e seu rosto cair, ou ela disser: “Ah, não é do meu tamanho, ou não é da minha cor, ou eu nunca uso nada assim, ou é só isso que existe”, então tenho certeza que você vai ter pouca vontade de lhe dar um presente novamente. No entanto, se os olhos dela dançam de alegria e ela fica satisfeita e agradecida, então toda vez que você vê algo que ela gostaria, você quer dar a ela, quer você realmente faça isso ou não.

A gratidão traz mais motivos para ser grato. Aumenta sua vida abundante. A falta de gratidão, ou de reclamação, traz poucos motivos para alegria. Os reclamantes sempre descobrem que têm poucas coisas boas em suas vidas ou que não gostam do que *têm*. O Universo sempre nos dá o que acreditamos que merecemos. Muitos de nós fomos criados para olhar para o que não temos e sentir apenas falta. Viemos da crença na escassez e depois nos perguntamos por que nossas vidas são tão vazias. Se acreditarmos que “não tenho e não serei feliz até que o tenha...”, então estaremos

adiando as nossas vidas. O que o Universo ouve é: “Não tenho e não estou feliz”, e é isso que você obtém mais.

Já faz algum tempo que aceito cada elogio e cada presente com: “Aceito com alegria, prazer e gratidão”. Aprendi que o Universo adora essa expressão e recebo constantemente os presentes mais maravilhosos.

Quando acordo de manhã, a primeira coisa que faço antes mesmo de abrir os olhos é agradecer à minha cama pela boa noite de sono. Sou grato pelo calor e conforto que isso me proporcionou. Desde então, é fácil pensar em muitas outras coisas pelas quais sou grato. Quando saio da cama, provavelmente já expressei gratidão por 80 ou 100 pessoas, lugares, coisas e experiências diferentes em minha vida. Esta é uma ótima maneira de começar o dia.

À noite, pouco antes de dormir, passo o dia abençoando e sendo grato por cada experiência. Também me perdoo se sinto que cometi um erro, disse algo inapropriado ou tomei uma decisão que não foi a melhor. Este exercício me enche de “sensações calorosas” e adormeço como um bebê feliz.

Queremos até ser gratos pelas lições que temos. Não fuja das aulas; são pequenos pacotes de tesouros que nos foram dados. À medida que aprendemos com eles, nossas vidas mudam para melhor. Agora me alegro sempre que vejo outra parte do meu lado negro. Eu sei que isso significa que estou pronto para abandonar algo que tem atrapalhado minha vida. Eu digo: “Obrigado por me mostrar isso, para que eu possa curar e seguir em frente”. Portanto, quer a lição seja um “problema” que surgiu ou uma oportunidade de ver um padrão antigo e negativo dentro de nós que é hora de abandonar, alegre-se!

Vamos passar o máximo de momentos que pudermos todos os dias sendo gratos por tudo de bom que há em nossas vidas. Se você tem pouco em sua vida agora, isso aumentará. Se você tiver uma vida abundante agora, *ela* aumentará. Esta é uma situação ganha-ganha. Você está feliz e o Universo está feliz. A gratidão aumenta sua abundância.

Comece um diário de gratidão. Escreva algo pelo qual ser grato todos os dias. Diariamente, diga a alguém o quanto você é grato por alguma coisa. Conte aos vendedores, garçons, funcionários dos correios, empregadores e empregados, amigos, familiares e perfeitos estranhos. Compartilhe o segredo da gratidão. Vamos ajudar a tornar este um mundo de dar e receber agradecidos e agradecidos... para todos!



Agradeça a Deus pelo que não precisa de cura



Joan Z. Borysenko, Ph.D.

Joan Borysenko, Ph.D., é presidente da Mind/Body Health Sciences, Inc. e autor de vários livros best-sellers, incluindo THE POWER OF THE MIND TO HEAL; FOGO NA ALMA; e CUIDAR DO CORPO, CONSERTAR A MENTE. Ela foi cofundadora e ex-diretora da Clínica Mente/Corpo do New England Deaconess Hospital e foi instrutora de medicina na Harvard Medical School. Joan é bióloga de células cancerígenas, psicóloga licenciada e instrutora de ioga/meditação.



Num dia claro de inverno, decidi dar um passeio na pequena cidade selvagem do Colorado onde moro. O céu tinha um tom de azul celeste peculiar às altitudes mais elevadas das Montanhas Rochosas. O sol do início de março derramava-se como ouro líquido através dos galhos dos altos abetos, criando padrões dançantes de luz nos delicados cristais da neve recém-caída. Os picos das montanhas erguiam-se majestosamente em camadas esculpidas de verdes e cinzas, nuvens penetrantes que pairavam como névoa de fadas nos vales encantados abaixo.

Marchando resolutamente pela estrada, fiquei quase cego para a beleza extraordinária. Tentando relaxar antes de descer a montanha para fazer uma biópsia de mama no hospital local, eu estava na verdade revisando o interminável menu de terríveis possibilidades médicas que poderiam se materializar. À medida que minha mente deslizou para padrões desgastados de terror, ela ganhou impulso. Não só meu corpo poderia estar em perigo mortal, mas minha vida também não estava funcionando tão bem de outras maneiras. Não só o copo parecia meio vazio, mas a água restante parecia totalmente poluída!

Meu filho mais novo, embora com quase 22 anos, ficou terrivelmente chateado com a recente separação de meu marido, de quase 24 anos, e de mim. Minha culpa, é claro. Eu me sentia sobrecarregado e esgotado. Também minha culpa. Que tipo de vida maluca eu consegui criar – especialmente quando deveria ser uma espécie de modelo para os outros? Culpa, medo, raiva e decepção juntaram-se à cacofonia de vozes interiores que me acompanharam pela estrada em minha tentativa de uma caminhada de relaxamento consciente.

Fui rudemente acordado de meu devaneio tóxico por uma dor lancinante em meus quartos traseiros. Perfeitamente concentrado em meus filmes mentais bem

ensaiados, eu estava completamente inconsciente da aproximação rápida de um grande pastor alemão que se aproximou e me mordeu sem cerimônia no traseiro. Meu departamento de cinema mental imediatamente começou a exibir um longa-metragem estrelando minhas nádegas nuas sendo suturadas no pronto-socorro do Boulder Community Hospital, enquanto eu era simultaneamente injetado com enormes doses de toxóide tetânico e vacina antirrábica. Eu, sem dúvida, perderia minha biópsia e teria que passar pela segunda rodada de tortura médica em outro dia.

Abaixei as calças esperando encontrar uma massa pegajosa de sangue. Estranhamente, minha mão saiu perfeitamente limpa. Energizado por uma esperança repentina, deslizei para trás de um arbusto e baixei as calças. Embora um grande vergão vermelho, emoldurado pela impressão de uma dentição canina perfeita, enfeitasse meu traseiro, a pele estava magicamente intacta. Com um grito de pura alegria, levantei as calças e saí dos arbustos com um grito de gratidão sem censura. Não há pronto-socorro. Sem vacinas antitetânicas. Nenhuma morte lenta por raiva. Eu poderia chegar à biópsia a tempo. Sorte minha.

De repente, toda a cena parecia hilariamente engraçada. O cachorro foi transformado de um vira-lata desagradável em um Mensageiro Divino. "Acorde, seu humano bobo! Sinta o sol no rosto e o vento nos cabelos. Você está vivo e o mundo é lindo. As montanhas estão vivas e o dia é jovem. Existem infinitas possibilidades de experimentar e mundos para criar."

O véu do esquecimento caiu dos meus olhos e de repente me vi dominado pela gratidão pelo dom da vida. Cada respiração foi preciosa. Cada passo foi um milagre. As tensões pelas quais eu estava obcecado pareciam desafios habilmente construídos que me convidavam a criar uma vida de forma mais consciente e autêntica. A paz se

instalou ao meu redor como uma colcha de penas e me senti segura por braços invisíveis.

A gratidão é, de fato, como uma mudança de marcha que pode mover nosso mecanismo mental da obsessão para a paz, da estagnação para a criatividade, do medo para o amor. A capacidade de relaxar e estar conscientemente presente no momento surge naturalmente quando somos gratos. Um dos aspectos mais encantadores da minha herança judaica é a recitação de Brachot, bênçãos ou orações de agradecimento ao longo do dia. Estes são louvores a Deus por criar um mundo de maravilhas e possibilidades infinitas. Há uma bênção ao ver uma estrela ou um arco-íris. Há uma bênção para as dádivas de comida, vinho e água. Ir ao banheiro é até uma bênção para os órgãos internos que funcionam tão bem! Gosto de adicionar bênçãos improvisadas ao longo do dia. Obrigado ao Universo Criativo Infinito, ao Mistério Desconhecido que chamamos de Deus, por criar pastores alemães para nos acordar nos momentos mais improváveis!

Certa vez, participei de um culto de cura católico carismático, durante o qual o padre nos conduziu numa oração de gratidão por todas as coisas em nossa vida que não precisavam de cura. Graças a Deus o pastor alemão não rompeu a pele. Graças a Deus a biópsia da mama deu negativa. Graças a Deus estou saudável e sou capaz de lembrar – pelo menos de vez em quando – que a gratidão é a chave para a paz, a alegria e a escolha criativa. Que você também seja abençoado com o dom da lembrança. Reserve um momento esta noite, antes de ir para a cama, e agradeça por cinco coisas em sua vida que não precisam de cura. Ao longo do dia, quando você ficar horrorizado com as coisas que parecem erradas, lembre-se de fazer uma oração de gratidão por todas as coisas que estão certas.



Reflexões Gratas



Carolyn A. Bratton

Carolyn A. Bratton é cofundador do Lifestream Center — Roanoke, o único centro de cura holística da Virgínia; e ela também é uma ministra ordenada. Formada em dois Programas de Treinamento Intensivo de Louise Hay, há vários anos Carolyn vem conduzindo workshops e seminários nos Estados Unidos e no exterior com base no livro de Louise Hay, VOCÊ PODE CURAR SUA VIDA, e no best-seller de James Redfield, A PROFECIA CELESTINA.



Quando olho para trás e vejo o quão incrivelmente ela se desenrolou, com todas as lições que aprendi com os Mestres que me ajudaram a olhar para os cantos escuros da minha vida, fico maravilhado com esta coisa maravilhosa chamada Vida. ! Então, sim, estou realmente grato, em alguns momentos mais do que em outros, mas, mesmo assim, estou cheio de uma humilde gratidão por ter a oportunidade de representar a minha vida neste momento mais auspicioso da história do nosso planeta.

A gratidão é algo muito importante para a qualidade de vida de uma pessoa. Para mim, sei que quando estou grato, meu canal está aberto para todo e qualquer bem que possa chegar até mim. O oposto também é verdade. Se nada está acontecendo na minha vida, basta verificar o barômetro da gratidão e pronto. Um coração fechado proporciona uma linha de vida fechada para a Fonte de toda felicidade, alegria e bem-aventurança.

Tornou-se minha prática operar no modo “agir como se” – isto é, ajo como se estivesse grato, mesmo quando acho difícil reunir o sentimento confuso que surge naturalmente quando alguém está agradecido e agradecido. E em pouco tempo, SOU grato!

Descobri que é um ritual interessante cantar uma melodia para todas as coisas pelas quais sou grato quando estou andando de carro. Começo minha música com um simples obrigado por tudo, e tudo isso parece desobstruir um suprimento infinito de coisas pelas quais sou grato. Esta prática é especialmente edificante se não estou com um humor particularmente grato. A melodia ou cantiga torna-se bastante criativa e logo descubro que estou sorrindo para mim mesmo, o que, aliás, é uma ótima maneira de nutrir e divertir seu melhor amigo - VOCÊ!

Outra coisa que adoro fazer é agradecer! E eu acrescentaria a isso a palavra *sim!* Como diz Louise Hay em sua maravilhosa afirmação: “Eu digo SIM à vida, e a vida diz SIM para mim!” Com esse tipo de química fluando em sua cabeça, em seu corpo, nos éteres – emanando de você e tocando tudo e todos – ela certamente retornará para você e voltará multiplicada!

Às vezes esquecemos que somos seres divinos e que a intenção do Criador era que desfrutássemos desta coisa chamada Vida! Nossas lições podem ser repletas de alegria em vez de tanta dor, e quando nossa atitude vem de um lugar de coração amoroso, grato e apreciativo, os Mestres, os Anjos e os Guias podem nos ajudar ainda mais. Quando pedimos a sua ajuda, podemos ficar muito gratos por esta Hierarquia Planetária que está mais do que disposta a nos ajudar. É então que percebemos que nunca estamos sozinhos em nosso caminho.

Acho que quanto mais disposto estou a ser grato pelas pequenas coisas da minha vida, as coisas maiores parecem surgir de fontes inesperadas, e estou

constantemente ansioso por cada dia com todas as surpresas que continuam surgindo no meu caminho. !

Então, se sua vida não está funcionando para você agora, pode ser porque essa atitude de gratidão precisa de um ajuste amoroso. Decrete e afirme que você está disposto a ser mais grato e observe os presentes da Vida chegarem até você. Além disso, esteja mais disposto a dar. Quanto mais grato você for, mais coisas boas virão para você; Quanto mais você dá, mais você recebe.

A vida – como é boa! E assim é. E que assim seja!



Patty



Lee Carrol

Lee Carrol é o autor da série de livros KRYON, um conjunto cheio de amor de obras que falam das boas novas para o planeta Terra. Encontrados em lojas metafísicas por todo o planeta, os livros tornaram-se uma fonte de esperança renovada à medida que avançamos para a incerteza do próximo milénio. Ele é co-autor de THE INDIGO CHILDREN.



Não havia esperança, me disseram. Foi apenas uma questão de tempo até que a mão de Deus se estendesse para tirar a pequena centelha de vida que restava do meu corpo em deterioração. Todos os dias eu ficava deitado no mesmo lugar olhando para a parede ao meu lado... esperando por Patty. Ela chegava por volta das 15h todos os

dias para ler para mim, segurar minha mão, enxugar minha testa e dizer palavras gentis de conforto. Ela saía às 18h. Todas as noites eu tinha que fingir que estava tudo bem para ela ir e depois tentar descobrir por que o jantar estava sendo servido novamente - um aparente desperdício de comida.

Patty sabia que eu estava morrendo, mas seus olhos brilhavam de esperança e suas palavras eram sempre alegres. Mesmo em meio aos meus momentos mais dolorosos, ela sorriu e piscou aquela piscadela especial que dizia: "Pare com toda essa coisa de autopiedade e suba ao meu nível para me conhecer". Curiosamente, eu fiz isso - todas as vezes. Não foi difícil fazer isso quando eu tinha um ser humano vibrante na minha frente que se importava com meus últimos dias... como se isso importasse. Eu temia os parentes que me visitavam — o silêncio constrangedor, os olhos baixos e a tristeza que eles transmitiam toda vez que me visitavam. Era mais do que eu poderia aguentar. Patty era diferente.

Ela não era uma enfermeira treinada ou mesmo uma daquelas trabalhadoras especiais que iam às aulas para ajudar os doentes terminais. Ela era simplesmente uma voluntária regular, mas que decidiu passar todas as tardes de sua vida com um livro na mão lendo para mim. Ela adorava livros, e lembro-me de ter olhado para ela durante horas, aparentemente sem sequer piscar enquanto lia. Ela lia todas as histórias que eu adorava ouvir com muita expressão. Às vezes ela chorava ou ria para ilustrar melhor a história. De vez em quando ela olhava para cima para ver se eu ainda estava com ela ou se precisava de alguma coisa. Eu nunca fiz. Sua presença foi suficiente para fazer com que a dor e o medo fugissem para um esconderijo especial nos momentos em que ela ficava sentada ao meu lado.

As manhãs eram as piores. Mais uma vez me serviram uma refeição, para meu desgosto. Porque se importar? Às vezes, meu corpo parecia estar sendo comido de

dentro para fora, com toda a dor que acompanhava aquela visão. Às vezes eu implorava para me libertar do que eu sabia que estava por vir. Orei para quem quisesse ouvir, gritando que estava cansado de todos esses problemas e despesas... então Patty apareceria e tudo mudaria. Nunca falamos da minha morte iminente. Ela me tratou como se eu fosse saltar e participar da próxima competição a qualquer minuto! Nunca houve a pena que tantas vezes eu via nos olhos de quase todas as outras pessoas que apareciam. Eu sabia os nomes dos filhos e do marido dela, e até uma vez conheci todos eles. Que família! Nenhum deles parecia se importar por estar na presença de uma pessoa moribunda – como se todos tivessem feito um curso de anjos ou algo assim! Patty me contou o segredo mais tarde, e foi a única vez que ela mencionou sua espiritualidade ou qualquer coisa relacionada a Deus.

Ela me disse que todos os humanos têm um caminho que é conhecido por Deus e que de alguma forma eu estava exatamente onde havia concordado em estar, e com tudo isso havia honra por algum motivo. Eu ri dela enquanto olhava ao redor e via minha arrastadeira, minha bolsa de urina meio cheia e os tubos que estavam conectados aos meus pulsos. Meus olhos ficavam mais vermelhos a cada dia que passava e minha pele virava cinza. Fiz um gesto com a mão carregada do tubo e disse em voz alta: “Que honra, hein?” Demos boas risadas, mas ela continuou. Ela me disse que ela e sua família acreditavam que eu havia escolhido algo especial para fazer pelo planeta e que minha situação era de alguma forma apropriada no esquema do amor de Deus. Eu não entendi nada disso, mas isso me confortou de qualquer maneira. Horas depois que ela saiu, pensei muito no que ela havia dito.

O inevitável aconteceu e recebi uma resposta importante ao meu pedido mais orado. Eu pedi a Deus (com quem nunca falei antes de ficar doente) que me deixasse ir na presença do meu anjo Patty - e meu desejo foi realizado!

Foi muito mais fácil do que eu pensava... essa coisa de morrer. Patty estava começando minha parte favorita de *O Senhor dos Anéis* quando meu coração parou. Houve um momento de medo quando percebi o que estava acontecendo, e Patty parou de ler como se eu tivesse enviado a ela uma mensagem mental ou algo assim. Ela olhou para mim de uma forma que eu nunca a tinha visto fazer até agora, e então percebi que ela já tinha visto isso antes. Um leve brilho de conhecimento em seus olhos dizia: "Vá em paz nos braços de Deus". Ela colocou a mão no meu peito, nos entreolhamos em silêncio e a escuridão tomou conta por um momento ou dois.

Houve uma luz tremenda! Eu estava livre! Senti uma grande libertação da minha dor e comecei a flutuar acima do meu corpo enquanto observava tudo na sala inteira. Vi meu corpo cansado e frágil, deitado imóvel na cama, com a mão de Patty ainda em meu peito. Ela fechou o livro lentamente e permaneceu imóvel. Só então ela chorou um pouco, mas derramou lágrimas de alegria pela minha liberdade... e seu semblante parecia cheio de honra pela minha vida. Eu estava assistindo tudo!

À medida que flutuei suavemente para mais longe, vi suas asas astrais e percebi que, assim como de alguma forma eu havia honrado a Terra com meu falecimento, ela estava honrando a Terra com seu serviço angélico. Seu corpo literalmente brilhava com o papel de quem ela era, como se houvesse um arco-íris ao redor de sua cabeça. Meu anjo realmente era um anjo... ou pelo menos um anjo da Terra! À medida que a sala desaparecia, percebi que não havia contado a Patty que apreciava suas horas de serviço e trabalho para tornar minha morte suportável. Minha gratidão por ela me inundou... mas talvez seja tarde demais! Ela sabia do meu agradecimento pela maneira como me consolou? Fiquei emocionado ao pensar que o único ser humano que mais me ajudou em toda a minha vida nunca me ouviu dizer verbalmente que estava grato. Então vi os outros ao meu redor e entendi tudo. Eu estava em paz agora. Ela sabia. Não

me pergunte como, mas Patty sabia. Ela sabia o quanto eu estava grato mesmo quando me mudei. Eu a vi levantar a mão aberta e levantar o rosto para mim como se ela pudesse realmente me ver! Ela estava acenando? A cena surreal estava começando a desaparecer e meu novo ambiente começava a tomar forma. Era hora de sair.

Patty sentou-se por um momento em silêncio ao lado do corpo, com a mão e o rosto erguidos para o teto. Ela já esteve aqui e fez isso antes. Ela sentiu a essência da vida deixar a amiga na cama, então esperou um momento pelo que sempre vinha a seguir. Ela foi dominada por uma onda celestial de amor. A sensação na sala era tão densa que parecia uma névoa quente que vibrava com a gratidão de multidões pelo que ela havia feito. É por isso que ela raramente chorava de tristeza neste momento, pois como alguém poderia ficar triste em um evento tão honrado? O luto pela perda viria mais tarde, mas por enquanto Patty sentou-se no lugar de honra por algum tempo e celebrou a vida de quem ela ajudou. Ninguém entrou, e ela ficou sozinha para sentir o amor, o reconhecimento e a gratidão de todas as entidades celestiais do tesouro de Deus que se reuniram para impor as mãos sobre ela. Patty entendeu o que estava acontecendo e permaneceu calma e tranquila enquanto recebia seus presentes de gratidão.

Sentindo-se renovada, Patty levantou-se lentamente e cobriu delicadamente a cabeça da amiga com o lençol de três dias. Ela se levantou e começou a caminhar até o consultório do hospital onde, naquela mesma noite, receberia o nome de seu próximo paciente terminal – uma pessoa com quem ficaria para ler até o fim, quando receberia novamente a unção da gratidão. e a incrível onda de energia amorosa daqueles seres celestiais responsáveis por tais coisas. Patty entendeu que o que ela acabara de passar era o mais próximo que qualquer ser humano na Terra poderia estar de Deus... e ela se alegrou com a oportunidade de fazer tudo de novo.



Eu amo minha parede



Alan Cohen

Alan Cohen é autor de muitos livros populares e inspiradores, incluindo os clássicos, O DRAGÃO NÃO MORA AQUI MAIS, EU TINHA ISSO O TEMPO TODO e UMA RESPIRAÇÃO PROFUNDA DE VIDA. Ele também é escritor colaborador da série best-seller CHICKEN SOUP FOR THE SOUL. Sua coluna “From the Heart” aparece em muitos jornais e revistas do Novo Pensamento. Alan apresenta seminários internacionalmente e reside em Maui, no Havaí, onde conduz programas sobre despertar espiritual e vida visionária.



Certo sábado, depois de nossa excursão à Pizza Hut, ao shopping e ao cinema, levei minha afilhada Samantha, de dez anos, até a nova residência de sua família. Quando saímos da rodovia e pegamos uma estrada de terra que levava à casa dela, meu coração caiu ao ver que ela e seus pais estavam morando em um velho ônibus escolar em um campo.

Enquanto Samantha me mostrava os aposentos de sua família, comecei a ficar triste porque essa garotinha que tanto amo estava crescendo em um ambiente tão precário. Quando meus olhos pousaram dolorosamente sobre costuras enferrujadas nas paredes de metal, janelas quebradas e um telhado com goteiras, percebi que sua família havia caído em uma vida de subsistência. Eu queria resgatá-la de uma situação tão árida.

Olhando para mim com seus grandes olhos castanhos, Samantha me perguntou: “Você gostaria de ver meu quarto?”

“Tudo bem”, respondi hesitante.

A criança me pegou pela mão e me guiou por uma escada improvisada que levava a um pequeno acréscimo de madeira que havia sido sobreposto ao teto do ônibus. Estremeci ao observar que o quarto dela estava nas mesmas condições que o resto do lugar, apenas mal habitável. Olhando em volta, notei um elemento bastante atraente de sua residência, uma tapeçaria colorida pendurada na única seção da sala que poderia ser chamada de parede.

“Como você se sente morando aqui?” — perguntei a Samantha, esperando uma resposta taciturna.

Em vez disso, para minha surpresa, seu rosto se iluminou. “Eu amo minha parede!” ela riu.

Fiquei atordoado. Samantha não estava brincando. Ela realmente gostou do lugar por causa dessa parede colorida. A criança encontrou um toque de céu no meio do inferno, e foi nisso que ela escolheu focar. Ela estava feliz.

Voltei para casa em estado de admiração. Esta menina de dez anos viu sua vida com olhos de apreço e isso fez toda a diferença. Comecei a considerar todas as coisas em minha vida das quais reclamei. Percebi que na minha preocupação com o que não existe, tenho sentido falta do que está aqui. Ao me concentrar no metal enferrujado, esqueci algumas tapeçarias coloridas. Transformei a declaração de Samantha em minha meditação: “Eu amo minha parede!”

A gratidão não é o resultado de coisas que nos acontecem; é uma atitude que cultivamos pela prática. Quanto mais somos gratos, mais encontraremos motivos para agradecer. Ouvi falar de uma mulher chamada Sarah que estava deitada numa cama de

hospital após um acidente, profundamente deprimida, incapaz de mover qualquer parte do corpo, exceto o dedo mínimo de uma das mãos. Então Sarah decidiu que usaria o que tinha *em vez* de lamentar o que estava perdendo. Ela começou a abençoar o único dedo que conseguia se mover e desenvolveu um sistema de comunicação “sim” e “não” com o dedo mínimo. Sarah ficou grata por poder se comunicar e se sentiu mais feliz. À medida que ela abençoava o movimento, sua flexibilidade aumentava. Logo Sarah conseguiu mover a mão, depois o braço e, eventualmente, todo o corpo. Tudo começou com a mudança crítica da reclamação para a bênção.

O livro de Harville Hendricks, *Getting the Love You Want*, tornou-se um manual popular para relacionamentos. O primeiro passo para conseguir o amor que você deseja é valorizar *o amor que você tem*. *O universo sempre lhe dá mais daquilo em que você está se concentrando*. Jesus ensinou: “*Aquele que tem, mais será dado; àquele que não tem, mais será tirado.*” Jesus estava elucidando um princípio metafísico extremamente importante, a própria chave para a manifestação da abundância. Jesus estava ensinando a importância de nos concentrarmos naquilo que temos ou queremos, e não naquilo que nos falta ou não queremos.

Podemos encarar qualquer experiência de duas maneiras: através dos olhos da escassez ou através dos olhos da abundância.

O medo vê limites, enquanto o amor vê possibilidades. Cada atitude será justificada pelo sistema de crenças que você preza. Mude sua lealdade do medo para o amor, e o amor o sustentará onde quer que você caminhe. *Um Curso em Milagres* nos diz: “*O amor não pode estar muito atrás de um coração agradecido e de uma mente agradecida... Estas são as verdadeiras condições para o seu retorno ao lar.*”



Os presentes que a gratidão nos oferece



Lee Coit

Há mais de 20 anos, **Lee Coit** começou uma busca por respostas para sua dor e frustração. Ele decidiu dedicar um ano inteiro a essa busca e, como resultado, descobriu um sistema de orientação interior. Desde então, ele seguiu essa voz interior ao tomar todas as suas decisões. Este caminho levou a uma vida pacífica e feliz, à escrita de vários livros best-sellers (OUVIR e ACEITAR) e à realização de palestras e workshops nos Estados Unidos e na Europa. Por quase dez anos, dirigiu o Centro de Retiros Las Brisas. Sua mudança dramática de um executivo de agência de publicidade muito ocupado para um ser espiritual contente e feliz dá esperança a qualquer pessoa que esteja buscando uma maneira melhor de viver.



Pensamos na gratidão como uma palavra ou ação de agradecimento dada em troca da bondade de alguém. Fez parte do meu treinamento inicial sempre dizer obrigado, mesmo quando eu realmente não estava agradecido. A gratidão pode tornar-se uma resposta automática a qualquer situação que nos beneficie e muitas vezes é dada sem a consciência dos seus muitos benefícios. Assim como o Dia de Ação de Graças, a gratidão pode se tornar tão estilizada que seu verdadeiro significado se perde. Assim como “Como vai você?” não é uma pergunta real, mas uma saudação, então “Obrigado” pode se tornar nada mais do que uma maneira agradável de encerrar uma interação interpessoal.

Que presentes a gratidão nos oferece quando a usamos? Um ensinamento espiritual muito antigo diz que “dar e receber são a mesma coisa”. Se for assim, o que ser grato faz por nós? Em primeiro lugar, a gratidão tem grandes poderes restauradores. Há muito tempo, descobri que ser grato pelo que havia me ajudava a superar o sentimento de pena de mim mesmo. Minha apreciação pelos outros sempre elevou meu próprio nível de felicidade. Sempre que eu pensava que me sentia desvalorizado, contava todas as coisas maravilhosas que aconteceram comigo recentemente e minha alegria voltava. Ser grato pelo que tenho também é uma forma eficaz de liberar o sentimento de perda. Quando tenho consciência de todo o amor que recebo, posso rapidamente esquecer meus problemas. A gratidão é uma excelente forma de tirar minha concentração de situações negativas e colocar minha atenção no que é certo. Não importa se sou grato à minha Fonte Divina ou aos meus amigos; o simples ato de estar ciente do que estou recebendo e expressar minha gratidão em ação traz o desejado estado de alegria.

A segunda coisa que notei sobre ser grato foi que eu poderia estender minha alegria presente de trás para frente, mantendo pensamentos de gratidão sobre pessoas e eventos do meu passado. Isso sempre me faz sorrir e meu coração se enche de alegria quando lembro com carinho de meus lindos amigos e dos momentos especiais que passamos. Tenho notado ao longo dos anos que quanto mais gratidão sinto pelo passado, mais feliz sou no presente. Chegar a um estado de alegria e gratidão é fácil quando uso lembranças agradáveis, mas não excluo lembranças desagradáveis da minha gratidão. Ser grato por aqueles que pensamos que nos magoaram pode ser mais difícil, mas é muito eficaz para curar o passado. Eu chamo isso de gratidão incondicional. *Incondicional* significa que damos gratidão a todos, independentemente de acharmos que eles merecem ou não.

O que funciona para mim é lembrar apenas das coisas boas de cada pessoa e deixar os outros pensamentos de lado. Sempre posso encontrar algo sobre cada um pelo qual sou verdadeiramente grato. Até comecei com a ideia de que pelo menos essas pessoas estão fora da minha vida agora. Então deixo de lado meus desejos e planos sobre como eles deveriam ter agido e tento pensar em uma boa qualidade que eles possuem. Mesmo que seja uma coisa pequena, mantenho esse pensamento e deixo as outras memórias desaparecerem. Uma vez, por exemplo, comecei com a ideia de que quando almoçava com essa pessoa, sempre íamos a um lugar bacana. Diariamente, trago à mente essa pessoa escolhida e tento acrescentar uma nova qualidade positiva. Se não conseguir adicionar um novo naquele dia, volto para o antigo. Faço isso até conseguir pensar nessa pessoa sem desgosto ou desejo de evitá-la. Antes que você perceba, uma coisa incrível começa a acontecer.

No começo, posso ter dificuldade para encontrar uma pequena coisa pela qual sou grato, mas, à medida que continuo tentando, outras boas qualidades aparecem lentamente. Podem não ser qualidades de que gosto, mas são qualidades que outras pessoas podem gostar. Quando continuo em busca de boas qualidades, depois de um tempo começo a ver como outras pessoas do meu passado também me beneficiaram. Eles podem não ter tentado me ajudar, mas minha gratidão abre minha visão a um ponto em que posso ver que eles me deram um verdadeiro presente espiritual. Um verdadeiro dom espiritual é algo que aumenta a minha consciência da minha verdadeira natureza espiritual. Está tudo bem se você nunca chegar ao ponto de ver essas pessoas como tendo ajudado você de uma forma humana ou mundana. Está tudo bem que eles nunca pareçam mudar da maneira que aprovamos. É importante que você seja honesto com seus sentimentos e não bloqueie velhas mágoas ou finja que está tudo bem, caso não esteja.

Para ver o dom espiritual, libero minhas ideias de como quero que as coisas sejam. Ajuda fazer perguntas a mim mesmo, como: “Como essa pessoa me ajudou a me tornar mais consciente de minha natureza espiritual? Como suas ações me conduziram ou me empurraram em uma direção específica que beneficiou meu crescimento espiritual? Mesmo que a ação tenha sido considerada prejudicial ao meu ser humano e físico, como é que esta ação melhorou e apoiou o meu ser espiritual?” Como você pode ver, essas são questões difíceis. Pode haver um desejo de manter outra pessoa presa em uma teia de culpa e culpa. A gratidão incondicional dada nessas situações pode, a princípio, parecer como se estivéssemos deixando pessoas de quem não gostamos “fora de perigo”. Posso assegurar-vos, por experiência própria, que somos nós próprios que estamos a escapar. A gratidão, como sua irmã, o perdão, liberta antes de tudo quem dá. A gratidão traz liberdade à nossa prisão autoimposta de ódio e vingança. Os erros cometidos no passado são as nossas grades de prisão. A gratidão incondicional derrete essas barras. O ódio não só nos prende numa pequena cela de autopiedade, como também mantém afastados aqueles que procuram trazer amor para a nossa vida. (O ódio inclui tudo, desde a raiva até um desejo aparentemente inocente de evitar alguém.) Nosso passado, liberado com gratidão, libera nosso presente para ser como poderia ser.

Finalmente, o presente mais maravilhoso que a gratidão incondicional nos dá é a clareza e a visão. Dando gratidão incondicional, começo a ver que tudo está aqui para me abençoar. Eu realmente não consigo explicar como isso acontece. Simplesmente faz. Não faz sentido em termos de nossos processos de pensamento mundanos. Somente o ato real, no qual você agradece incondicionalmente, traz os resultados fantásticos de ver com clareza. À medida que continuo a estender a minha gratidão a

todos no meu passado e no meu presente, começo a ver que tudo o que me rodeia está realmente em harmonia.

Começo a ver que o que considerei prejudicial e injusto foi na verdade uma interpretação errada, um julgamento equivocado baseado na minha percepção, que é muito limitado no seu alcance.

A percepção humana parece muito poderosa. Ela procede do nosso autoconceito limitado. A partir desta visão, a de um ser limitado e desconectado, olhamos para um mundo cheio de perigo e dor. Se nos recusarmos a agir de acordo com esta percepção, mas desejarmos ver o que está acontecendo espiritualmente em nossa vida, teremos uma visão totalmente diferente. Começamos a ver as relações interconectadas e interconectadas da realidade. Começamos a ver a dança espiritual na qual cada um de nós está envolvido. É importante que você não tente entender a dança, mas apenas deixe que ela se revele a você e então siga o ritmo. A gratidão incondicional, em vez de tentar controlar a situação, liberta você do estresse e da dor. A gratidão incondicional substitui sua frustração pela paz, alegria e felicidade que é naturalmente sua.



O Círculo da Gratidão



Terah Kathryn Collins

Terah Kathryn Collins pratica, ensina e dá palestras sobre Feng Shui, a arte chinesa de colocação, em San Diego. Ela é especializada em ensinar as pessoas a ver através dos “olhos do Feng Shui”, abrindo a visão que a leva a viver em harmonia,

conforto e equilíbrio ideais. Ela é autora de O GUIA OCIDENTAL DO FENG SHUI: CRIANDO EQUILÍBRIO, HARMONIA E PROSPERIDADE NO SEU AMBIENTE.



Expressar gratidão foi algo que aprendi observando outras pessoas. No início, eu não era muito bom nisso. Muitas vezes esqueci ou simplesmente não estava com disposição. Além disso, imaginei que as pessoas não perceberiam se eu não fosse grato. Foi como dar um presente que eles não esperavam. Mas naquelas ocasiões em que meu humor estava bom e eu agradeci alguém com um sincero agradecimento, sempre acontecia algo mágico. Uma onda de alegria percorreria meu corpo, conectando-me magneticamente com a outra pessoa. Comecei a me lembrar de ser grato com mais frequência.

Gosto de experimentar diferentes formas de expressar gratidão para ver como eles se sentem. Surpreender as pessoas com um agradecimento é muito divertido – seus rostos sempre se iluminam e nós rimos e ficamos de mãos dadas por um momento. A gratidão derrama um brilho rosado em toda a minha vida. Quanto mais grato sou por tudo na vida, mais motivos encontro para ser grato. Existem as coisas grandes, como minha “tribo” ou meus amigos e familiares. Existem as coisas pessoais, como minha boa saúde e minha carreira maravilhosa. E a gratidão vai até as pequenas coisas – o arranjo de flores frescas, a tigela de laranjas, o fogo na lareira. Focar a gratidão em qualquer coisa a faz crescer!

Isso significa que, por estar grato pela comida que está na minha mesa hoje, em breve estarei agradecendo por todos na comunidade, na região e no mundo terem o suficiente para comer? Será que, como sou grato pela paz que existe agora na minha vizinhança, em breve terei a oportunidade de ser grato pela paz na Terra?

Eu decidi que a resposta é SIM. O círculo de gratidão fica maior a cada dia. Um pensamento de gratidão e você estará dentro. E quando estiver, observe o círculo crescer.



Gratidão – o ingrediente vital em nossas vidas



Dr. Tom Costa

Dr. Tom Costa é fundador da Religious Science Church of The Desert em Palm Desert, Califórnia, e atualmente faz parte do Conselho de Administração da Religious Science International. Sua popularidade como orador resultou em uma série de aparições na televisão, bem como em palestras e seminários nos Estados Unidos, Canadá e Inglaterra. Tom é o autor de VIDA! VOCÊ QUER FAZER ALGO COM ISSO?



Minha atitude de gratidão vem se desenvolvendo nas últimas sete décadas da minha vida.

Meus profundos sentimentos pelo privilégio espiritual de ser grato foram testados quando me tornei ministro em 1974. Eu estava aconselhando um homem bastante infeliz. Ali estava um homem que gozava de boa saúde, jogava tênis diariamente, era bem-sucedido financeiramente e amava seu trabalho. Eu tinha acabado de realizar a cerimônia de casamento para ele e sua nova e dedicada esposa, e ele também tinha uma família amorosa de seu casamento anterior. No entanto,

embora todas as áreas da sua vida – saúde, riqueza, amor e trabalho – parecessem realizadas, ele AINDA estava infeliz.

Como novo ministro, fiquei frustrado; pelo que eu poderia orar? Como eu poderia ajudá-lo a superar sua depressão? À medida que continuamos nossas sessões, o que surgiu foi a falta de gratidão desse homem. Ele nunca agradeceu pela sua saúde, pela sua riqueza, pelos seus filhos, pela sua casa ou pela própria vida. Ele considerava tudo garantido. Isso me inspirou a descobrir mais sobre esse ingrediente nebuloso, mas vital em nossas vidas...GRATIDÃO.

Lembro-me muito bem de anos atrás, quando estava fazendo o que é chamado de Quinto Passo dos Doze Passos do programa de Alcoólicos Anônimos. O Quinto Passo é aquele em que alguém, talvez um membro do clero, ouvia um relato da vida do alcoólatra até o momento de admitir o alcoolismo. Uma jovem comentou comigo: “Você não pode ser grato e infeliz ao mesmo tempo”.

Eu provavelmente era cerca de 40 anos mais velho do que ela na época, mas fiquei espiritualmente atordoado. Eu nunca tinha ouvido aquela “linha única” antes e fazia sentido! Desde então, tenho usado esse pensamento em todo o meu ministério – em aulas, seminários e na minha vida pessoal. VOCÊ NÃO PODE SER GRATO E INFELIZ AO MESMO TEMPO. É verdadeiramente emocionalmente impossível fazer as duas coisas.

Ao pensar neste conceito, lembro-me da minha educação católica, onde usávamos um rosário. Pessoalmente, agora tenho o que chamo de Rosário mental de Gratidão. Eu conto as “contas”, por assim dizer, diariamente e frequentemente em minhas meditações e orações matinais. É quando conto MINHAS bênçãos, e não as de outra pessoa.

Esse período de gratidão na minha vida não ocorre apenas na terceira quinta-feira de novembro. Este momento de agradecimento é algo que implemento todos os dias. Tenho tantas contas para contar... contas representando pessoas que me ajudaram... contas representando pessoas que não me ajudaram (pois isso me tornou mais forte em todas as áreas da minha vida). Existem contas que representam amigos próximos e íntimos, minha família... contas que representam minha saúde, meu corpo, meus sentidos físicos, minha casa que valorizo e desfruto. Agradeço pelos meus animais de estimação, que me ensinam diariamente o amor incondicional. Agradeço pela minha capacidade de escolher meus pensamentos, minhas atitudes, meu caminho.

Reserve um momento diariamente e seja grato por tudo o que você é e por tudo o que não é. Seja grato por tudo o que você tem e por tudo o que você não tem.

LEMBRE-SE: VOCÊ NÃO PODE SER GRATO E INFELIZ AO MESMO TEMPO!



Palavras de gratidão



Sri Daya Mata

Sri Daya Mata é um dos primeiros e mais próximos discípulos de Paramahansa Yogananda, autor do clássico espiritual AUTOBIOGRAFIA DE UM IOGUE. Ela serviu nos últimos 40 anos como presidente da Self-Realization Fellowship, a sociedade religiosa internacional sem fins lucrativos fundada por Yogananda em 1920 para disseminar seus ensinamentos universais sobre a antiga ciência do Yoga na Índia e sua consagrada tradição de meditação. Logo após conhecer Yogananda em 1931, Sri Daya

Mata tornou-se freira da Ordem monástica da Auto-Realização; e durante mais de 20 anos, Yogananda preparou-a pessoalmente para continuar o seu trabalho espiritual e humanitário. Uma das primeiras mulheres nos últimos tempos a ser nomeada chefe espiritual de um movimento religioso mundial, Sri Daya Mata fez várias viagens de palestras globais e é autora de duas antologias - SÓ AMOR e ENCONTRANDO A ALEGRIA DENTRO DE VOCÊ .



A gratidão é uma qualidade que pode contribuir imensamente para a nossa felicidade, pois é um aspecto essencial do amor. Na verdade, aproxima-nos da Fonte última de todo o amor.

Relembrando os muitos anos em que tive o privilégio de estar na presença de Paramahansa Yogananda durante sua vida, lembro-me de quantas vezes ele nos encorajou a cultivar o hábito de apreciar tudo de bom na vida – sem considerar nem mesmo as pequenas coisas como garantidas. Quanto mais expressarmos amorosa gratidão a Deus pelas nossas bênçãos, grandes ou pequenas, mais profunda será a nossa sintonia com Aquele Infinito e a nossa consciência do Seu amor que responde. E também, as leis divinas da abundância operam mais plenamente nas nossas vidas quando reconhecemos e apreciamos o Doador por trás da abundância das nossas bênçãos espirituais e materiais. É tão gratificante reconhecer o que há de bom em cada momento, em cada experiência, olhando para o Doador com um coração agradecido.

Como, então, cultivamos tal gratidão? Uma maneira é pensar em alguma circunstância de nossa vida pela qual nos sentimos verdadeiramente gratos. Não precisa ser uma experiência importante. Uma sugestão de algum bem que nos foi feito – talvez um sorriso que apareceu em nosso caminho e elevou nosso coração – é

suficiente. Lembrar-nos de tais experiências nos ajuda a desenvolver um espírito de gratidão.

Sempre que alguma doce graça vier até você, diga interiormente: “Obrigado, meu Deus”. Esta prática simples traz resultados de longo alcance, porque insistir no bem é ampliá-lo. Aquilo que estimulamos em nossa mente logo se reflete em nosso comportamento exterior. Assim, um profundo sentimento de gratidão enobrece a nossa vida e a vida daqueles com quem nos associamos.

Às vezes, a maior causa de gratidão está oculta nos desafios que enfrentamos, pois eles ajudam a tornar-nos seres humanos mais fortes e mais compassivos. O conceito de dar graças a Deus mesmo em meio ao infortúnio é muito bonito, frequentemente mencionado nas escrituras tanto do Oriente como do Ocidente. Mais do que isso, representa a perspectiva mais verdadeira que podemos adotar. Mesmo os maiores e melhores prazeres desta vida estão fadados a chegar ao fim. Mas Deus é o nosso Eterno Bem-querente, e quando nos voltamos para Ele - seja na alegria ou na tristeza - com uma palavra sussurrada de agradecimento, começamos a transcender as flutuações da existência terrena e a ancorar as nossas vidas num amor que durará para sempre. .



Gratidão é consciência



Amy E. Dean

Amy E. Dean é um autor e palestrante conhecido nacionalmente sobre autoestima, relações familiares e recuperação de um passado disfuncional. Ela

escreveu vários livros, incluindo SONHOS AGRADÁVEIS, METAS DE VIDA e ENFRENTANDO OS DESAFIOS DA VIDA: MEDITAÇÕES DIÁRIAS PARA SUPERAR A DEPRESSÃO, O LUTO E “O BLUES”. Amy atualmente mora em Maynard, Massachusetts.



Há a história de um professor espiritual cujos sermões diários eram poderosos e inspiradores. Muitas vezes eram necessárias horas de preparação para criar tais mensagens de esperança, amor, perdão e alegria. Certa manhã, antes de se levantar para proferir o sermão do dia, o professor concentrou-se na mensagem que estava prestes a ser dada e sabia que provavelmente seria a melhor de todas. A professora lembrou-se do tempo gasto escrevendo e reescrevendo as palavras de esperança e paz e sentiu-se confiante de que muitos seriam tocados por tal sabedoria. Sorrindo, o professor levantou-se e encarou aqueles que estavam reunidos para a mensagem do dia.

Naquele momento, um passarinho veio e pousou no parapeito da janela. Começou a cantar com todo o coração por alguns minutos. Então parou e voou para longe. O professor ficou em silêncio por um momento, depois dobrou as páginas do sermão preparado e anunciou: “O sermão desta manhã acabou”.

Para mim, esta história reflete o que é gratidão: ser capaz de vivenciar e abraçar plenamente a espontaneidade de um momento que não é desejado ou antecipado. Mas com que frequência você permite que isso aconteça? A correria louca da vida, a multidão louca de lugares para ir e pessoas para ver, e o fluxo enlouquecedor de problemas que precisam ser resolvidos e conflitos que precisam ser resolvidos diariamente podem fazer você esquecer que há um mundo fervilhando ao redor. você com maravilhas.

Todos os dias preciso me lembrar que gratidão é consciência. Meu dia começa com uma corrida matinal em ruas escuras. Minha concentração costuma ser dividida em várias direções, desde prestar atenção na estrada mal iluminada para não torcer o tornozelo até planejar como meu dia será organizado. Antes de aprender sobre gratidão, raramente perdia tempo em minhas corridas para observar o céu acima de mim - ainda um céu noturno, com estrelas brilhantes e uma posição da lua em constante mudança. Mas uma manhã, olhei para cima e, naquele momento, vi uma estrela cadente. O efeito que esse instante fugaz teve sobre mim foi incrível. Eu sorri. Aumentei meu ritmo de corrida. Olhei ao meu redor e notei outra beleza: as silhuetas das árvores apresentadas contra o fundo índigo do céu, a forma como lascas de mica nas rochas brilhavam nos feixes de luz da rua, os sons borbulhantes que a água fazia enquanto corria por um riacho à beira da estrada. Ao longo do dia, contei aos meus amigos sobre a estrela cadente que tinha visto. E então, na manhã seguinte, comecei a correr pronto para olhar para a estrada, bem como para mudar meu foco de vez em quando para olhar ao redor e acima de mim.

Desde então, vi mais duas estrelas cadentes. Também ouvi o guincho de uma coruja e vi nuvens afastadas por brisas suaves. A maneira como essas experiências sensuais me fazem sentir por dentro me lembra o que Alice Walker escreveu em *A Cor Púrpura*, quando sua personagem registra em seu diário: *"Tenho estado tão ocupada... Nunca noto verdadeiramente nada que Deus faz. Nem uma folha de milho (como faz isso?), nem a cor roxa (de onde vem?). Não as pequenas flores silvestres. Nada."*

Com que frequência você dedica tempo para observar as maravilhas do mundo natural diariamente – o arco-íris depois de uma tempestade, os pássaros brincando em volta do seu comedouro ou o brilho prateado da lua cheia? Gratidão é desacelerar seu ritmo, abrir seus sentidos para o mundo ao seu redor e sentir o impacto que tal

consciência tem em como você se sente e como viverá o próximo momento de sua vida.



Gratidão: um dos milagres da vida



Dr. Wayne W. Dyer

Dr. Wayne W. Dyer é um dos autores mais lidos e de renome internacional da atualidade no campo do autodesenvolvimento. Ele escreveu vários livros best-sellers, incluindo REAL MAGIC, YOUR ERRONOUS ZONES, STACKING ON THE CAMINHO, UMA PROMESSA É UMA PROMESSA, SABEDORIA DIÁRIA e O PODER DA INTENÇÃO; e apareceu em mais de 5.000 programas de televisão e rádio. Este ensaio foi adaptado do livro de Wayne, YOUR SACRED SELF, publicado pela HarperCollins.



Expressar gratidão pelos milagres em seu mundo é uma das melhores maneiras de tornar cada momento de sua vida especial. À medida que você avança em seu caminho a cada dia, converse com Deus em momentos particulares e importantes. Nessas conversas, em vez de pedir favores especiais, afirme sua disposição de usar toda a sua força interior para criar soluções. Peça sabedoria interior para fazer isso e também agradeça a Deus por Sua ajuda.

Saber que você é capaz de acessar a orientação divina é mais do que uma prática de domingo de manhã. É um conhecimento que vem de dentro e que nunca

pode ser duvidado ou abalado porque esses momentos se traduzem em como você conduz sua vida.

À medida que você se torna mais consciente da presença divina fluindo através de você o tempo todo, descobrirá que dedica mais tempo para apreciar a beleza ao seu redor. Ao contemplar um pássaro, uma flor, um pôr do sol, uma mãe e seu bebê, um ônibus escolar cheio de crianças ou um homem idoso, abra seu coração para eles. Permita que o amor circule de você para eles e sinta que ele está sendo retribuído. Quanto mais você praticar o recebimento de amor ao seu redor, mais energizado você ficará.

Há energia em tudo e em todos. A maneira como você recebe essa energia invisível é através da apreciação real da beleza e maravilha do nosso universo.

Com a prática, você será capaz de enviar o amor que está recebendo por meio do simples ato de apreciar a beleza. Tente!

Outro resultado positivo de ser grato pelo seu mundo é o aumento da sua capacidade de dar. Quando você tiver gratidão em seu coração, encontrará uma nova disposição para dar aos outros, para que eles também possam experimentar as alegrias que você sente. Você descobrirá que desejará contribuir para as necessidades e desejos dos outros sem qualquer expectativa de reconhecimento.

Mas é importante distinguir entre dar e sacrificar. Um sacrifício geralmente é *por* alguma coisa. O sacrifício só é feito para conseguir algo. Quando você está se sacrificando, você está dando para receber, e você está em um modo de ego que o programa para acreditar que você é tão importante e especial que merece algo por sua doação. O ego quer que você se anime e acredite que dar indica sua superioridade – como se sua generosidade o diferenciasse de outros que não são tão generosos quanto você.

Ou, se você dá porque sente que é necessário, você não está autenticamente motivado pelo seu eu superior. É o ego trabalhando aqui também, dizendo que você é muito melhor do que os destinatários e que eles *deveriam* ser gratos a você.

No entanto, dar como meio de promover a tolerância e o amor através do seu eu sagrado é diferente. À medida que você cultiva um sentido sincero de doação, decorrente de sua própria gratidão pelas dádivas que lhe foram dadas, você experimentará a noção de que *dar é receber e receber é dar* em todo o seu esplendor. A experiência de atenção plena às necessidades dos outros é uma das experiências mais felizes que podemos conhecer. Lembre-se de como foi emocionante dar presentes aos pais, avós e irmãos. A gratidão que você sentiu pela felicidade deles igualou, e pode ter superado, seu próprio entusiasmo em receber presentes. Por que? Porque você estava recebendo quando deu.

Veja, é o seu eu sagrado que lhe permite sentir gratidão e dar incondicionalmente. É o seu ego que quer uma recompensa. Mas isso é apenas porque é isso que o ego sabe, desde que você continue a recompensá-lo por mantê-lo separado da sua presença amorosa. Dê ao seu ego a experiência de conhecer o amor e a tolerância do seu eu superior e você automaticamente começará a funcionar da mesma maneira em sua vida exterior.



O significado da verdadeira gratidão



Nicolau Eliopoulos

Nicolau Eliopoulos é produtor, diretor, editor de cinema e editor de som vencedor do Emmy e fundador das empresas cinematográficas Earthlight e White Rock Entertainment. Nicholas dirigiu VISÕES DE UM NOVO MUNDO, que conta com Louise L. Hay, Ted Danson e Dennis Weaver; e passou mais de um ano na Rússia dirigindo o especial de TV “Russia Today, A People's Journey”. Ele também trabalhou em vários filmes, incluindo FOUL PLAY, NINE TO FIVE e OUT OF AFRICA. Residente em Los Angeles, Nicholas é membro das Academias de Cinema e Televisão.



Fui, em grande parte, uma pessoa muito grata durante toda a minha vida, mas só nos últimos anos é que conheci o conceito de gratidão num significado mais amplo e completo. Vivi o que muitas pessoas chamariam de “vida encantada”. Tive uma educação feliz, uma educação maravilhosa e obtive sucesso na carreira que escolhi. Ainda não consegui tudo o que cobicei e, como a maioria das pessoas, sinto a dor e os sofrimentos, as alegrias e a alegria desta maravilha chamada “vida”, mas tenho a sorte de possuir muitos amigos bons e amorosos. Tenho muito a agradecer, mas um dia percebi que havia algo que eu não sabia: a verdadeira gratidão.

O significado da gratidão mudou para mim quando comecei a olhar para a “grande força de toda a vida” – além da minha percepção ensinada de Deus. Um querido amigo meu referiu-se a essa força como Deus/Deusa/Tudo O Que É. Até então,

o conceito de uma Sra. Deus só era familiar nas histórias da Deusa que aprendi quando criança sobre a Grécia antiga. Minha amiga estava falando sobre uma “força feminina” que junto com Deus deu “nascimento” a toda matéria material – nosso Universo físico. Não foi até que eu peguei esse conceito (que é todo “uma” força) chamado Deus/Deusa/Tudo O Que É e o examinei por mim mesmo, que meu conceito de verdadeira gratidão se expandiu imensamente. Percebi através deste estudo que o princípio feminino da Deusa foi o primeiro – que foi a Deusa quem criou, ou deu origem a Deus, e juntos eles criaram TUDO O QUE É.

Eu sei que isto não se enquadra na visão religiosa chauvinista e tradicional de Deus. A maioria das religiões do mundo nem sequer reconhece a energia da Deusa. E se o fizerem, em qualquer forma, Ela definitivamente veio atrás do próprio Deus. A ideia da Deusa dar “a própria vida a Deus, eu nunca tinha ouvido falar, em lugar nenhum. Quer essa ideia esteja certa ou errada, o simples fato de considerá-la me deu de repente uma compreensão totalmente nova de como deve ser realmente a verdadeira gratidão. Pela primeira vez, vi o que acreditava ser a gratidão de Deus – Sua gratidão à Deusa por Sua própria criação.

Pensei comigo mesmo e senti por mim mesmo a imensa extensão de amor e gratidão que Deus deve sentir. Foi então que realmente percebi que “a própria vida é uma dádiva. Minha vida foi e é um presente. A imensa gratidão que emergiu dessa constatação foi colossal. Pensei: se eu pudesse de alguma forma sentir pela minha vida a mesma gratidão que o próprio Deus sentia pela dádiva da vida, então tudo o que eu era, tudo o que fiz, tudo o que toquei, teria um significado novo e mais especial.

Algumas pessoas que conheci na época da faculdade eram cínicas. Eles diriam: “Deus está morto” ou “Deus não existe”. Sempre senti que eles estavam falando sobre si mesmos. Ou seja, algo dentro deles não existia e eles sabiam disso.

Minha autora favorita, Ayn Rand, que escreveu *A Nascente* e *A Revolta de Atlas*, foi frequentemente acusada de ser ateia. Mas uma vez eu a vi na TV e ela disse: “Não, não sou ateia. Eu nunca morrerei. Quando eu morrer, é o mundo que vai acabar... um mundo lindo. Ela continuou explicando: “Pelo contrário, adoro a palavra *Deus* porque significa 'o mais elevado dos mais elevados'. *Deus te abençoe* é uma frase maravilhosa.

Meu querido amigo Lazaris disse: “A vida é uma dádiva e nossa tarefa é aprender a recebê-la”. Para mim, a vida é uma dádiva e a gratidão é o seu ímã. Com a permissão do meu amigo, adoraria terminar meus pensamentos com o que Lazaris expressou: “A gratidão é uma força tangível. Quanto mais você sentir, mais motivos encontrará para senti-lo. A gratidão é uma força milagrosa, como um ímã mágico, gerando e atraindo muito mais do que você já recebeu. É como uma energia viva, abrindo caminho para que você se torne muito mais do que já experimentou.”



O incrível design de vida



James Eubanks

James Eubanks é um autor de sucesso, colunista nacional e astrólogo que presta consultoria profissional em San Diego. Criado em Birmingham, Alabama, James é formado em línguas estrangeiras modernas e em jornalismo de radiodifusão pela Loyola University, em Nova Orleans. Os estudos de pós-graduação em linguística eventualmente o levaram à Costa Oeste, onde descobriu a Nova Era e treinou em uma variedade de disciplinas altamente especializadas.



Expressar gratidão é minha inclinação mais natural. Quando criança, na zona rural do Alabama, fui ensinado a ser sempre educado, generoso e grato. Quando me tornei homem, adotei essa prática de gratidão e a refinei para um modo de vida mais ponderado e examinado.

Sempre me vi diferente. Ao longo dos anos, lidando com isso, passei a compreender por que me sentia assim. Fiquei afastado da multidão por muitos anos e, embora isso muitas vezes fosse doloroso, a experiência me permitiu ver os outros com mais clareza. Agora tenho perspectiva da multidão, embora participe de suas atividades. Os membros da multidão geralmente não praticam a gratidão diariamente. Se algo de bom acontece, eles ficam gratos. Se algo ruim acontecer, eles definitivamente não acontecerão. Muitas vezes, aqueles que pensam assim ficam infelizes, preocupados, chateados, cansados, tensos e resignados. Podemos optar por acreditar que a tragédia nas nossas vidas é o destino agindo contra nós, se quisermos. Os poderes constituídos não discutirão conosco.

E ainda assim, há outra maneira.

A gratidão é uma resposta emocional de amor que brota dentro de nós quando alguém é confrontado pelo incrível design da vida. Entro no mundo todos os dias com uma mente expectante, em busca de algo pelo qual ser grato e de alguém a quem ser grato. A teologia define a experiência religiosa como uma profunda consciência humana de um grande desígnio. A gratidão é um acesso e um canal de consciência que leva a essa paz e compreensão. É uma experiência religiosa vivida diariamente.

Gratidão não é o mesmo que alívio. Sou *grato* pela minha vida, pelas pessoas que conheço e pelo meu trabalho. Por outro lado, estou *aliviado* por não estar doente. A primeira afirmação é baseada no que é verdadeiro dentro de mim. O outro é baseado

em meus medos e pavor. Normalmente não fazemos esta distinção simples. O alívio implica que algo pode dar errado, mas no momento está tudo bem. Ao praticar a gratidão, porém, você afirma que tudo já está certo e que nada pode dar errado. Não há nada para fazer, nada para consertar – por exemplo, “Sou grato pela minha saúde”.

Sem uma afirmação e oração contínuas de agradecimento e apreciação, descubro que minha mente fica entediada e meu coração fica entorpecido. Eu me retiro do mundo, resignado apenas com a minha luta. A gratidão é uma saída para a dificuldade, a dor e o isolamento. Diante da adversidade e da angústia, praticar a gratidão exige que abramos mão de nossas próprias ideias sobre o que pensamos que está acontecendo conosco.

Sempre há mais coisas acontecendo do que imaginamos em qualquer situação, e é com isso que a gratidão nos coloca em contato. No quadro geral, essas circunstâncias difíceis diante de mim podem ser a peça que faltava em um quebra-cabeça maior do qual ainda não estou ciente. Devo abandonar meus medos e julgamentos de que algo deu errado. Em princípio, isso sempre leva à conscientização.

A gratidão é um acesso à consciência, e a consciência é uma porta para o amor, incessante. É uma mudança de mentalidade, uma reorientação, um compromisso de consciência em direção ao amor e à aceitação do que é. Todos nós podemos fazer isso. Devemos apenas estar dispostos. A prática da gratidão salva-nos da nossa dolorosa história humana, pois exige que olhemos mais profundamente para as nossas vidas e para as pessoas que nos rodeiam. A superfície raramente mantém profundidade; em vez disso, obscurece-o. A gratidão enriquece e aprofunda o tecido colorido de nossas vidas, permitindo-nos ver mais.

É impossível sentir preocupação, raiva, depressão ou qualquer emoção negativa de qualquer tipo na presença de uma gratidão genuína. Um lindo dia ensolarado e um

dia escuro e tempestuoso não podem ocorrer no mesmo lugar e ao mesmo tempo. O mesmo acontece com a prática da gratidão que redireciona nossas mentes para longe do medo e em direção à verdade, eliminando toda negatividade, dor e sofrimento. Tenho um programa de manutenção preventiva para resignação, cinismo e dúvidas. Todos os dias, mais de uma vez, procuro em minha mente tudo o que tenho para ser grato. Perceber o fluxo constante de prosperidade, riqueza e riqueza que vem em minha direção leva a uma constante bem-vinda e confiável: paz de espírito.

Então, se você ainda não é alguém que pratica diariamente a gratidão, como uma oração interminável ou uma música de fundo para sua vida, convido você a considerar a possibilidade de fazê-lo, começando agora. Suba para a sala superior. Gratidão requer responsabilidade. Veja e comece a reconhecer suas valiosas contribuições e talentos. Reconheça as pessoas em sua vida: aquelas que você ama e aquelas que você pode não amar. No verdadeiro sentido, eles são todos iguais. Eles são seus professores. Seja grato por eles. Ao fazer isso, perceba o quão poderoso você é, o quão emocionante é a sua vida e até que ponto você é abençoado apenas por estar aqui.

E então observe o que acontece.



A gratidão é boa!



Sylvia Friedman

Sylvia Friedman é astrólogo, consultor de comportamento humano e analista de caligrafia há mais de 20 anos e apareceu como especialista convidado em vários programas de TV, incluindo *Oprah* e *SOU Chicago*. Moradora de Chicago, Sylvia é autora de AS ESTRELAS DA SUA FAMÍLIA: COMO A ASTROLOGIA AFETA AS RELACIONAMENTOS ENTRE PAIS E CRIANÇAS.



É importante reservar um tempo para a gratidão. Quando você olha para si mesmo e para sua vida, pode ser mais fácil ver o mal antes do bem! Mas lembre-se: pensar negativamente diminuirá sua autoconfiança e piorará as situações difíceis. Aqueles de vocês que acreditam na ideia de profecias autorrealizáveis podem entender que é melhor abrir suas mentes e corações para as coisas boas que podem acontecer, em vez de para as ruins. Tenho certeza de que a maioria de nós consegue se lembrar dos momentos lindos e simples da vida, como sorrir para um estranho no supermercado e receber um sorriso em troca.

Não seria maravilhoso se pudéssemos congelar esses momentos no tempo para que pudéssemos apreciar plenamente quando alguém apertou nossa mão, riu conosco no cinema ou sentou-se calmamente ao nosso lado para nos confortar! Cada dia oferece um motivo de gratidão, e precisamos buscar esses momentos especiais e lembrá-los. Boa saúde, capacidade de ajudar os outros e o apoio de bons amigos são

motivos para ser grato. Nada na vida deve ser considerado garantido. Todos os dias agradeço pessoalmente aos meus pais por me darem a liberdade de fazer minhas próprias escolhas na vida. A força interior vem de se apegar à única pessoa que pode ajudá-lo: você mesmo!

Sempre fiquei impressionado com a música “The Best Things in Life Are Free”. A gratidão é gratuita – não há custo. Os milagres da natureza, como as flores desabrochando, as folhas quando ficam com cores vivas no outono ou o céu quando está azul, nos lembram dos prazeres simples da vida. Lembro-me de um amigo meu que estava passando por um momento muito triste me dizendo: “Fico grato quando o sol brilha, pois me dá uma sensação positiva”. Sorri e disse a ela: “O sol não brilha sobre nós, mas *dentro de nós*”.

Acordo todos os dias e fico grato ao ouvir meu telefone tocar, porque sei que é um dos meus amigos verificando se estou bem. Agradeço a Deus por poder olhar para o lago pela janela e começar cada dia com paz. Muitos de nós temos oportunidades semelhantes e é muito importante apreciá-las. Aqueles de nós que lutaram para receber o que é bom podem ser gratos por termos tido energia e força para lutar por aquilo em que acreditávamos. Se tivermos fé em nós mesmos, nossa própria auto-estima nos levará ao lugar onde precisamos. ser. Quando nosso caminho nos leva às lições mais difíceis da vida, é melhor aprender com elas e seguir em frente. Esperança, fé e otimismo nos dão forças para aguentar o amanhã. A vida pode ser um verdadeiro desafio, mas os nossos sonhos podem tornar-se realidade se estivermos gratos pelo que já nos foi dado.

Por fim, todos podemos agradecer a coragem que nos permite correr riscos pessoais, pois acreditar em nós mesmos é a força mais importante que temos. Todos nós temos a capacidade de reunir amor, amizade e conhecimento antes que a vida

passar por nós. Cabe a nós fazer o esforço. Aqueles de nós que entendem a importância da gratidão podem encorajar os outros a reconhecerem os seus próprios momentos especiais. *A gratidão é boa!*



Ser grato durante os desafios da vida



Shakti Gawain

Shakti Gawain é o autor dos best-sellers VISUALIZAÇÃO CRIATIVA, VIVENDO NA LUZ, RETORNO AO JARDIM, DESPERTAR, O CAMINHO DA TRANSFORMAÇÃO e vários outros livros. Professora calorosa, articulada e inspiradora, Shakti conduz workshops internacionalmente. Durante mais de 20 anos, ela ajudou milhares de pessoas a aprender a confiar e a agir de acordo com a sua própria verdade interior, libertando e desenvolvendo assim a sua criatividade em todas as áreas das suas vidas. Shakti e seu marido, Jim Burns, são cofundadores da Nataraj Publishing. Eles moram em Mill Valley, Califórnia, e na ilha havaiana de Kauai.



É relativamente fácil sentir-se grato quando coisas boas acontecem e a vida está indo do jeito que queremos. Mesmo assim, muitas vezes consideramos as coisas como certas. É tão bom reservar um momento para expressar nosso apreço às outras pessoas, à terra, ao nosso poder superior, à vida.

Um desafio muito maior é entrar em contato com a gratidão quando estamos passando por um momento difícil, ou a vida não está indo como pensamos que

deveria. Nesses momentos, é mais provável que nos sintamos magoados, confusos ou ressentidos, o que é perfeitamente natural. A gratidão é a última coisa que nos ocorreria nesse momento. Houve momentos em minha vida em que tive mais vontade de balançar o punho para o universo, me perguntando por que ele estava me desferindo um golpe tão cruel.

É interessante, porém, que depois de passarmos por um momento difícil, em retrospecto possamos muitas vezes ver que havia algo importante e necessário naquela experiência. Podemos só chegar a esta perspectiva meses ou mesmo anos mais tarde, mas eventualmente podemos ver que houve alguma lição importante aprendida, um aprofundamento da nossa sabedoria, um despertar, ou talvez uma nova porta que se abriu na nossa vida como resultado de eventos que pareciam negativos na época.

Por exemplo, a perda do emprego pode ter nos levado à cura espiritual ou emocional. O fim de um relacionamento pode nos dar a oportunidade de descobrir que precisamos de um tempo sozinhos ou pode abrir caminho para uma parceria mais satisfatória. Nesse ponto, podemos começar a nos sentir gratos pela vida ter se desenrolado como aconteceu.

Normalmente, um momento doloroso da nossa vida é o que chamo de “crise de cura”. Estamos abandonando algo antigo e nos abrindo para algo novo. Muitas vezes, isso acontece porque *já* crescemos em consciência e, portanto, não podemos mais viver da maneira antiga. Às vezes somos confrontados com uma mudança necessária que devemos fazer dentro de nós mesmos e/ou em nossas vidas. Há um processo de luto pelo qual devemos passar quando abandonamos algo a que estamos apegados. Devemos permitir-nos sentir o nosso medo e tristeza, e também podemos lembrar-nos

de que há uma dádiva nesta experiência que simplesmente ainda não conseguimos ver.

Portanto, se você está passando por uma crise de cura em sua vida agora, procure o máximo de apoio e amor que puder e permita-se vivenciar plenamente todos os sentimentos que surgirem. Peça que o presente desta experiência lhe seja revelado assim que você estiver pronto para isso. E lembre-se que depois de passar um pouco de tempo e você ganhar perspectiva, você se sentirá mais uma vez grato pela incrível jornada de sua vida.



A gratidão é um santuário...



Michele Ouro

Michele Ouro é o autor do lindo livro ANGELS OF THE SEA: SACRED DOLPHIN ART OF ATLANTIS. Suas premiadas obras de arte espirituais e narrativas refletem imagens de sonhos, visões, mitos e a experiência real de nadar com famílias de golfinhos selvagens. Seu trabalho apareceu em filmes de publicações nacionais e foi exibido em coleções particulares e corporativas em todo o mundo. Possuindo um profundo amor e respeito por toda a vida, a maior esperança de Michele é que outros compartilhem de sua compaixão por esses maravilhosos seres golfinhos. Michele é uma ilustradora profissional de belas artes, escritora, fotógrafa, dançarina e musicista que acredita que o amor é sempre a resposta.



Meu pai me contou uma história maravilhosa sobre um pai que deu à sua filha um medalhão simples e disse a ela que continha um diamante muito valioso selado dentro do medalhão, então, se a qualquer momento ela precisasse, ela poderia abrir o medalhão, vender o diamante e superar as dificuldades.

A filha cresceu e se tornou uma mulher e lutou sozinha em tempos terríveis de pobreza, mas apenas a simples ideia do diamante descansando em segurança dentro do medalhão que ela usava no pescoço lhe deu coragem suficiente para superá-la. Muitos anos depois, ela finalmente se tornou um sucesso em todas as áreas de sua vida e não precisava mais lutar pela sobrevivência. Sua curiosidade cresceu a tal ponto que ela precisava saber quanto valia realmente o diamante.

A mulher levou seu precioso medalhão ao melhor joalheiro da aldeia para avaliar o diamante. O joalheiro olhou para o medalhão simples e manchado com um pouco de desdém, ergueu um martelo e, com um golpe rápido, quebrou o pequeno medalhão em vários pedaços, liberando um pedaço pequeno e brilhante. O joalheiro ergueu-o contra a luz e disse: "Ora, isto não é um diamante, minha senhora, mas um pedaço de vidro comum sem valor!" Atordoada com a notícia, a mulher riu e chorou e depois riu mais um pouco.

"Não, gentil senhor, esse é o diamante mais valioso do mundo!" ela respondeu, enxugando as lágrimas dos olhos.

Seu pai lhe deu uma joia inestimável... o presente da esperança e a crença de que ela sempre ficaria bem, e por isso ela sempre seria grata.



Ao pesquisar as experiências pelas quais sou mais grato, minha mente viaja em espiral. Não importa quão única seja a experiência, o centro é sempre a gentileza. Fiquei encantado ao descobrir que a definição de gratidão é *o apreço pela gentileza*. Eu me esforço para viver minha vida como uma prática baseada na gratidão. Meus primeiros professores foram meus pais, irmãos e todos os pequenos insetos que viviam sob o jardim de musgo em nosso minúsculo quintal. Lembro-me de compreender a gratidão quando uma borboleta amarela brilhante pousava em minha mão ou quando um pássaro selvagem me deixava chegar perto o suficiente para ver suas penas de perto.

A gratidão nem sempre é instantânea. Há algumas coisas que levam tempo para revelar o que foi ganho, quando pode haver insight. Muitas vezes a falta de gratidão pode ser um poderoso golpe para voltar ao rumo. Muitas vezes me afastei muito do meu coração e fiquei insatisfeito; estes eram sinais de que uma mudança precisava ser feita, e esse acontecimento infeliz tornou-se um ponto de viragem, uma mudança na direção do amor e da gratidão. Quando adulto, vários encontros com golfinhos selvagens abriram ainda mais o meu coração e a minha mente para a experiência do amor incondicional e da apreciação pelo momento presente, pelo qual permanecerei sempre impressionado e grato.

Um maravilhoso professor de meditação me ensinou como definir a intenção. Esta é uma forma de criar um sinal claro ao Universo sobre o seu rumo na vida. Você define seu curso e depois ajusta as velas de seu navio em direção a uma ilha sagrada, obscurecida por névoa e quilômetros, mas sua intuição sabe que ela está lá. Você pode ser desviado por ventos fortes e rodopiantes, mas pode ser desviado por suaves brisas tropicais. A noite pode cair repetidas vezes, mas você ainda mantém um mapa que guia

sua jornada mística. Eventualmente, você chegará ao seu destino se continuar a definir sua intenção.

Acredito que a gratidão é a forma como nos alcançamos. Todas as manhãs e todas as noites, concentro-me por um momento e agradeço pelo dom da minha vida e pela presença e amor de todos nela. Agradeço por tudo que recebo e por tudo que estou aprendendo. Dou graças por tudo o que desejo realizar como se tudo tivesse sido alcançado. Agradeço a todos os anjos da guarda e Devas da Natureza pela cura dos entes queridos e do planeta. Peço orientação e procuro respostas nos sonhos. Agradeço pela boa saúde e pela riqueza dos meus sentidos. Dou graças pela profunda beleza e magnificência da Terra. Agradeço pelo dom da criatividade e pela capacidade de expressar meus sentimentos por meio da pintura, da palavra, da música e da dança. Sou grato pela sabedoria concedida por meio de histórias antigas, imagens e da Natureza, de séculos de anseio. Agradeço pelos lindos golfinhos, pássaros, árvores e tudo o que vive. Agradeço pela abundância e prosperidade que estão sempre presentes. E acima de tudo... agradeço pela gentileza.

Muitas vezes, quando minha vida era muito dolorosa e difícil, fiquei muito grato por muitos gestos de gentileza. Durante anos me senti sozinho em minha luta, mas uma parte de mim sabia, no fundo, que sempre tive um diamante. Tenho profunda gratidão pelas incríveis dádivas do amor e da vida.

Sempre trate-se como um ser precioso e inestimável, digno de amor.

A gratidão é um santuário que nos permite amar ainda mais profundamente.

CÍRCULO COMPLETO _ _

Nadando por milhares de anos, sob as
muitas luas cheias... procurei por você.

Navios perdidos e almas perdidas desembarcam em lugares quentes

guiados pela saudade e pelos anjos do mar.
Meu coração vagueia, eu me enrolo e me seguro,
com saudades de casa,
sem saber que ele estará sempre aqui.
E no movimento para cima e para fora,
da pressão da chuva,
respirando através dos meus olhos,
sinto a doçura que se aproxima, de muitas
árvores sorrindo ao saber que
aqueles tesouros enterrados tão profundamente em meu coração
começaram a cantar a
Canção de Anjos sonhando.
Com minha Alma como único mapa,
com a qual dirigir,
com a qual guiar
Meu desejo de que o mundo seja suave com a
gentileza de mãos ternas,
deslize tão silenciosamente, da doce música dos pássaros
voando do lugar mais profundo...
Eu sorrio por dentro ,
eu sorrio profundamente.



Gratidão: pode fazer o seu dia!



Karen M. Haughey

Karen M. Haughey é um premiado artista plástico, poeta e designer cujo trabalho foi exibido em coleções particulares em todo o mundo. Ela também é autora do livro de arte ANGELS: GUARDIANS OF THE LIGHT. Quando lhe perguntam o que inspira sua pintura principalmente de anjos e sereias, ela responde: “Consiste em olhar para dentro de si mesmo em um nível visionário por meio de meditação e sons reconfortantes, como a música”. Isto, por sua vez, estimula e ilumina o intelecto criativo, evitando assim a lógica preconcebida. Karen mora no norte da Califórnia.



Gostaria de começar expressando minha gratidão à minha querida amiga Louise L. Hay por tornar realidade muitos dos meus sonhos de longo prazo. Seu amor, apoio e gentileza sempre me deixarão eternamente grato!

Também estou cheio de gratidão pela capacidade que Deus me deu de pintar anjos como faço. Porque o presente que tenho não é sobre mim – é para os outros e como isso afeta suas vidas.

A vida não foi feita para ser isolada, mas para ser compartilhada num contexto de amor e paz. A gratidão também vem em virtude de fazer pelos outros, ou o que alguns chamariam de atos aleatórios de bondade, sem nenhuma outra razão além de apenas querer fazer uma boa ação por alguém, seja um estranho ou alguém que você conhece há muito tempo. Tenho total satisfação em fazer esse tipo de coisa. Não

que eu esteja procurando, mas sempre volta para mim, e sei que Deus está sempre olhando!

Lembro-me de alguns incidentes simples, um deles quando estava atravessando a ponte San Mateo, perto de minha casa, na região da baía de São Francisco. Eu sempre pago pelo carro atrás de mim no pedágio. De qualquer forma, um carro caríssimo, com vidros escuros e todo o trabalho parou atrás de mim. Dei ao atendente do pedágio o dólar extra, como sempre, e pedi que o carro atrás de mim fosse pago. Ela olhou para mim de forma um pouco estranha, já que obviamente estava comparando a situação de nossos respectivos automóveis, mas fez o que pedi.

Raramente recebo uma reação das pessoas quando faço esse gesto, a não ser um sorriso, um aceno ou, às vezes, um olhar estranho, mas desta vez foi um pouco diferente. O carro mencionado passou ao meu lado e abriu as janelas, e duas meninas e sua mãe e seu pai começaram a acenar e buzinar com alegria e entusiasmo como eu nunca vi, com toda essa gratidão e gratidão de que estamos falando. Você poderia pensar pela reação deles que eu fiz muito mais do que apenas pagar o pedágio, e é uma ação tão simples. Mas ver a surpresa e a felicidade nos rostos daquelas crianças e o elemento de descrença nos rostos dos pais foi suficiente para alegrar o dia de qualquer pessoa.

Outra vez, eu estava dirigindo por uma área residencial e percebi que alguém que estava estacionado em frente a uma casa havia deixado os faróis do carro acesos. Isso significava sair do meu caminho, mas dei meia-volta com o carro e fui até aquela casa, bati na porta e disse aos ocupantes que eles haviam deixado as luzes do carro acesas. A família que morava naquela casa me agradeceu repetidas vezes, como se eu tivesse realizado algum ato milagroso, o que obviamente não aconteceu, na minha opinião.

Portanto, o que quero dizer não é o que você pode dar em um nível tangível, mas o que você pode dar de coração e alma a outro ser humano, sem expectativas.

A gratidão que você receberá virá por meio de sua doação.

A vida é um presente, e o que você faz com a sua depende inteiramente de você. Seja grato por este presente e use-o para curar este lindo planeta em que vivemos, nossa Mãe Terra.



Uma apreciação de gratidão



Christopher Hills, Ph.D.

Christopher Hills, Ph.D., D.Sc., é autor de 27 livros sobre consciência, ex-presidente da World Yoga Society, fundador da University of the Trees (1972) - pioneira no desenvolvimento de recursos alimentares desde algas para aliviar a fome no mundo - e fundador da empresa Light Force spirulina . Atualmente está envolvido em projetos para moradores de rua e alfabetização emocional de crianças.



Fico muito grato quando acabo de ter um encontro próximo com a morte. Uma vez, a roda dianteira do meu Buick voou enquanto eu descia uma colina íngreme e curva. Manobrei-o até o sopé da colina sob uma chuva de faíscas e acompanhado por uma oração. Outra vez, fiquei profundamente grato quando fui atingido por um raio na ponte de um navio que atingiu o pilar vertical a meio metro de meu rosto, e milhões de volts de eletricidade foram magicamente conduzidos para a Terra, através do aço, para

o oceano abaixo. Agradei e nunca esqueci o cheiro de ar queimado em vez de cabelo queimado.

Quando nasci, também fui atingido por um raio dentro do ventre de minha mãe. Ela estava gravemente queimada no braço, e de repente saí com uma grande marca de nascença vermelha do cotovelo ao pulso que durou 14 anos. Minha mãe ficou tão traumatizada que nunca conseguia me abraçar sem se sentir totalmente sobrecarregada. Eu era muito jovem para ser grato pelo dom da vida. Mas, em retrospecto, agradeço por ambos termos sobrevivido a essa carga elétrica e por eu ainda estar vivo e forte no mundo humano.

Posso pensar em muitos exemplos de gratidão que só surgiram depois que comecei a apreciar toda a bondade que a vida me deu. Agora sei expressar essa gratidão – não apenas em tempos de perigo ou de maior abundância – mas por tudo o que experiencio. Sou grato não só pelas amizades incríveis, mas também por aqueles que foram mentirosos e me enganaram, pelas muitas lições de vida que me trouxeram, aguçando assim meu apreço por aqueles que praticam o que falam e vivem à altura de seus valores espirituais. palavras.

Um dos meus momentos mais gratos foi quando acordei depois de ficar inconsciente durante uma tempestade. Eu estava em meu iate nas Índias Ocidentais, levando os hóspedes pela ilha da Jamaica em direção a Port Antonio.

Louise Hay e seu então marido Andrew, que eram, na época, meus parceiros no comércio de especiarias, estavam entre meus convidados naquela viagem. Entramos em uma tempestade a cerca de meio dia de navegação de Port Antonio. A grande explosão, com mais de trinta centímetros de espessura, de repente passou direto por um vento estranho e me derrubou da casa do leme para os embornais. A grade lateral do barco estava praticamente submersa. De alguma forma, fiquei preso entre os trilhos

e fiquei inconsciente, e desmaiei. A próxima coisa que vi, depois do que pareceu uma eternidade, foi o rosto de Louise inclinado sobre mim e Andrew gritando comigo e me sacudindo ao mesmo tempo. Ele estava dizendo que eu precisava acordar porque ninguém mais sabia como navegar as 90 toneladas de porte bruto deste navio. Ninguém sabia o rumo para navegar até Port Antonio e havíamos perdido terra de vista.

Esta foi uma das minhas primeiras experiências de ser absolutamente necessário. Sem mim, Andrew estava dizendo, todos nós pereceríamos. Ao recuperar a consciência e perceber o que ele havia dito, percebi como algumas pessoas têm sorte de escapar da morte, mas há aquelas cujo destino pode estar fortemente entrelaçado com as habilidades de outra pessoa. Nunca esqueci minha sensação de alívio quando descobri que ainda conseguia andar e falar! Tive que esperar mais oito semanas para que meu pescoço torcido parasse de me machucar, mas, durante todo o tempo, pensei em como estava grato por estar vivo e na sorte dos meus convidados por poder conduzi-los com segurança até Port Antonio.

Ainda posso ver o rosto de Louise quando acordei no meio da tempestade, com a maquiagem toda lavada e o cabelo molhado e pingando. Estou ainda mais grato porque, 38 anos depois daquele acontecimento, a vida me deixou ainda mais grato. Acredito que fui protegido por algum poder superior para que pudesse seguir um rumo de vida totalmente diferente. Não tenho nome para esse poder, embora já tenha ouvido muitos. Prefiro senti-la como uma “Energia da Deusa”. Essa energia chega até nós quando abrimos espaço para gratidão e apreço em nosso coração. Também pode chegar até nós como uma inteligência sutil movendo-se através de nosso ambiente natural. Dentro da nossa consciência, alcançamos esta inteligência, mas na verdade, a sua frequência e energia estão escondidas no interior.

A gratidão e o apreço levados até à fonte da vida surgem quando nos rendemos à sua inteligência oculta. Esta Energia da Deusa foi muito esquecida e ignorada em nossa cultura. Em muitas outras civilizações, é totalmente reprimido sem sequer a dignidade dos direitos humanos. Sob diferentes bandeiras, eles matam-no ao promoverem “o único caminho para a salvação”. Não é assim que recebemos graça.

Em última análise, o sentimento de gratidão vem da nossa atitude em relação ao recebimento. É essa forma de agradecimento que faz com que a nossa dádiva tenha valor real. Quando não “recebemos” efetivamente um presente por não apreciá-lo, então o presente não foi efetivamente dado.

A atitude de dar presentes não é maior que a atitude de receber. É muito mais fácil dar um presente do que recebê-lo de verdade. De todos os nossos talentos naturais, o precioso dom da consciência é mais frequentemente considerado um dado adquirido. Como podemos dar aos outros em espírito aquilo que não recebemos e apreciamos plenamente em nós mesmos? Acredito que neste caso devemos primeiro receber com gratidão aquilo que estamos dando aos outros, ou a nossa dádiva não funcionará.

Sou grato por poder encontrar beleza e encanto na vida para derramar meu amor e permanecer em êxtase. Gratidão é saber que todos os presentes têm pouco valor até serem totalmente recebidos. Na verdade, é a nossa gratidão que dá valor real a qualquer presente. Ser capaz de perdoar todas as ofensas é o maior presente que podemos conceder a nós mesmos, mas poucos são gratos por esta escolha.

Se as pessoas não compreenderem de onde vem o poder, não obterão muito da sua fonte. Toda gratidão é resultado desse agradecimento.

Escolher conscientemente perdoar o passado e quaisquer mágoas que possam surgir no futuro é um presente que você nunca poderá retribuir porque dissolve todo o

carma. Chegar em casa livre e sem carma só é possível quando honramos e apreciamos o profundo poder da gratidão. Ao oferecer a nossa gratidão, abrimo-nos para receber e viver em estado de graça. Este é o presente da Deusa, e ela deseja concedê-lo a todos nós. Ser tão grato antes mesmo de receber – é isso que cria milagres.



Gratidão: a chave para uma vida feliz, saudável e bem-sucedida



Sharon Huffman

Sharon Huffman, fundador do Center for Enlightened Leadership, ensina liderança inspirada e verdadeiro empoderamento. Ela tem sido consultora de líderes em todas as áreas em todo o mundo. Ela treina indivíduos para atingirem seu pleno potencial e viverem em equilíbrio, ao mesmo tempo em que dão uma nobre contribuição ao nosso mundo. Ela é palestrante, consultora e autora. Seu trabalho está incluído em WOMEN OF VISION, publicado pela Nataraj; e SOPA DE FRANGO PARA A ALMA, de Jack Canfield e Mark Victor Hansen.



Esta manhã, enquanto caminhava, fiquei cheio de gratidão. O céu estava azul, a temperatura era amena de 74 graus, e para onde quer que eu olhasse havia beleza. Uma beleza exuberante e de tirar o fôlego - colinas verdes, flores e palmeiras, o som de cachoeiras e fontes, lagos cheios de patos, uma cegonha em pleno vôo sobre o lago e

magníficas montanhas cobertas de neve. Ao absorver essa opulência até onde a vista alcançava, fui dominado pela gratidão.

Lembrei-me de uma época, há três meses, quando caminhei na neve gelada da montanha e pedi à minha fonte espiritual que me guiasse para um lugar mais quente e bonito onde eu pudesse fazer minhas caminhadas matinais. Lembrei-me de encher meu coração de gratidão por tudo o que me foi dado e, quase sem esforço, fui graciosamente conduzido a este lindo paraíso.

Em meus 15 anos treinando clientes para levar vidas felizes e bem-sucedidas, descobri um segredo. Se eu os ensinasse a praticar a gratidão, tudo em suas vidas se transformaria. Eles se sentiram bem consigo mesmos e foram capacitados para criar o futuro que desejavam. Os acontecimentos em suas vidas e sua capacidade de responder de maneira positiva deram uma guinada completa de 360 graus. Foi como se tivessem encontrado uma varinha mágica.

A gratidão muda a maneira como vemos a vida e a nós mesmos. Situações difíceis que antes eram intoleráveis e aparentemente imutáveis, transformam-se. No momento em que sentimos gratidão, a situação começa a melhorar e então podemos ver as oportunidades para criar mudanças. Sentimo-nos melhor connosco próprios e com a nossa capacidade de afetar positivamente o nosso ambiente e o nosso mundo. A depressão desaparece, o conflito transforma-se em harmonia e o stress liberta-se em paz. Quando a gratidão se torna um modo de vida, o sucesso, a felicidade e a saúde tornam-se a norma.

Sempre que nos sentimos irritados, com medo, tristes ou deprimidos, perdemos a nossa gratidão. Lembro-me de inúmeras vezes em que me senti ressentido ou deprimido e optei por contar minhas bênçãos e me sentir grato por tudo o que tenho.

Quase imediatamente, me senti melhor. Quando encontramos algo pelo qual ser gratos em uma situação que nos incomoda, isso nos eleva e energiza.

Assim que sentimos gratidão, tudo muda. Pode transformar uma situação em que você sente tristeza e perda que, por sua vez, atrai mais tristeza e perda para você, em uma situação de alegria e felicidade. A *mesma* situação se transforma imediatamente quando vista com o coração cheio de gratidão.

Na minha própria vida, isso fez toda a diferença no mundo. Aprendi o poder da gratidão pela primeira vez após a perda traumática de meu companheiro em um acidente de avião. Depois de meses me sentindo desanimado e à beira do desespero, fui levado a ler a antiga sabedoria onde aprendi que minha vida tinha significado e propósito. Quando comecei a sentir gratidão, toda a minha vida mudou. Primeiro, minha perspectiva mudou. Então comecei a me sentir positivo e capacitado para começar de novo. De repente, em vez de minha vida acabar, foi um começo totalmente novo.

Pouco depois disso, fui diagnosticado com uma doença fatal e tive de seis a nove meses de vida. À medida que continuei a praticar a gratidão, senti a doença sendo eliminada do meu corpo e as minhas células sendo inundadas de vida e vitalidade. Mais tarde, aprendi que os sentimentos de gratidão liberam endorfinas positivas por todo o corpo, criando saúde.

A gratidão não apenas cura, mas rejuvenesce o corpo. Se você duvida disso por um momento, basta dar uma olhada no rosto de alguém que foi devastado por anos de ressentimento. Eles parecerão abatidos e abatidos. Então olhe para alguém que viveu sua vida em gratidão. Eles estarão radiantes de saúde e vitalidade.

A chave para uma vida feliz, saudável e bem-sucedida é a gratidão. Ela nos eleva, sustenta e atrai para nós o que queremos. Assim como fiz há três meses em uma

caminhada matinal, quando nos concentramos no que queremos com gratidão, atraímos isso para nós. Tornamo-nos um ímã para o nosso bem.

Quando damos gratidão à vida, a vida nos retribui. Quando nos sentimos gratos, as pessoas, assim como a abundância do universo, são atraídas por nós. Se você tiver problemas financeiros e encontrar um centavo, *sinta* gratidão com muita intensidade e atrairá mais dinheiro para você.

Quando agradecemos pelas situações e acontecimentos da nossa vida que são desafiadores, sabendo que estamos sendo abençoados com a sabedoria dessa experiência, o próprio ato de gratidão transforma a experiência negativa em positiva. Quando expressamos gratidão, atraímos para nós pessoas e situações pelas quais devemos ser gratos. Essa é a magia da gratidão.

A gratidão enche nossos corações de alegria e nos permite ver a verdade, capacitando-nos a tomar as decisões corretas e as ações apropriadas. Com um coração agradecido, podemos ver o que há de melhor em cada situação e em todas as pessoas que encontramos, e trazer à tona o que têm de melhor.

A gratidão também é uma porta de entrada para o Divino. Um coração grato é um coração aberto e nos eleva continuamente até nos conectarmos com o Divino.

Há alguns anos, fiz uma viagem ao Monte. Shasta, no norte da Califórnia, com o desejo de entrar em comunhão mais profunda com meu eu superior. Durante as longas horas dirigindo, coloquei minha atenção em meu eu superior com amor e gratidão. Hora após hora, elevei meu foco logo acima da minha cabeça, enviando amor e gratidão a essa parte amada de mim mesmo por me guiar e proteger gentilmente, momento a momento, dia após dia.

Na última hora da viagem, enquanto eu entrava nas belas florestas de pinheiros que cercam o Monte. Shasta, senti meu eu superior descer e envolver-me com seus

braços amorosos. À medida que esta presença me envolveu, senti-me totalmente amado. Não foi uma ideia intelectual; era cinestésico. Eu realmente podia *sentir* cada célula do meu corpo sendo envolvida pelo amor. Sentimentos de felicidade tomaram conta de mim, totalmente completos nesta união sagrada. Eu sabia que estava nos braços do amado.

Naquele momento, compreendi o que todos os místicos disseram ao longo dos tempos: que nunca estamos sozinhos. Estamos todos conectados com o Divino. Qualquer pensamento de que estamos separados é uma ilusão. Amor e gratidão revelam a conexão.

Este estado de comunhão foi o estado mais glorioso que já experimentei. Durante a noite, quando eu acordava, eu imediatamente elevava meu foco para ver se essa presença ainda estava ali. Claro que era, e eu voltaria a dormir satisfeito.

À medida que esse estado de comunhão continuava, me peguei pensando que precisava me apressar para chegar a algum lugar. Eu ouvia em meu ouvido: “Vá mais devagar e chegue na hora certa”. Isso era muito diferente da minha maneira habitual de me apressar para cumprir minha agenda. Mas à medida que relaxei nesta nova maneira de ser e me permiti ser gentilmente guiado. Descobri que sempre cheguei ao lugar certo na hora certa. A vida se desenrolou de uma forma fácil, sem esforço e mágica, repleta de maravilhosos eventos sincronísticos. Era como levar uma vida encantada com tudo que eu precisava trazido para mim. Minha escolha consciente de enviar amor e gratidão contínuos ao meu eu superior foi a chave que abriu a porta.

É sempre nossa escolha como queremos viver nossas vidas. Ao optar por manter uma atitude de gratidão, temos a certeza de viver uma vida feliz, saudável e bem-sucedida.



“A gratidão é o próprio céu”



Laura Archera Huxley

Laura Archera Huxley veio de sua Itália natal para os Estados Unidos como violinista concertista. Em 1956, ela se casou com Aldous Huxley. É autora dos livros VOCÊ NÃO É O ALVO; SEU MOMENTO ATEMPORAL: UMA VISÃO PESSOAL DE ALDOUS HUXLEY; ENTRE O CÉU E A TERRA, RAZÕES UM POR DIA PARA SER FELIZ; e THE CHILD OF YOUR DREAMS, de coautoria com Piero Ferrucci.



Nas quatro palavras, “Gratidão é o próprio céu”, William Blake, o poeta místico, expressa a essência da gratidão.

Quando a gratidão começa no momento do nascimento, ela se torna parte integrante da nossa vida sentimental. O nascimento é um milagre e deve ser saudado com alegria e gratidão. Infelizmente, nem sempre é esse o caso. Muitas vezes, o nascimento é cercado de medo e inconsciência. No entanto, permanece o facto de que a maravilha do nascimento físico é impressionante – não menos que a maravilha do renascimento psicológico e do facto fisiológico de que as células do nosso corpo estão continuamente a morrer e são imediatamente renovadas com novas células. Muitas vezes chamado de experiência culminante, o renascimento é sentido como a libertação de condicionamentos antigos e restritivos; o renascimento revela a maravilha da renovação atemporal da vida e das possibilidades inesperadas.

Em nosso livro *A Criança dos Seus Sonhos*, Piero Ferrucci e eu sugerimos uma imagem guiada do nosso nascimento ideal, *que pode ser vivenciado em qualquer idade*. Escolha um lugar tranquilo para ler seu nascimento ideal sem interrupções; é uma boa ideia fazer sua própria gravação desta meditação com a música de sua escolha, inspirando-lhe amor e gratidão. Antes de começar, respire profunda e lentamente algumas vezes. Deixe que cada respiração o leve para mais perto daquele lugar em você que é intocado por todas as impressões, onde os dramas da vida não deixaram vestígios. Ali tudo ainda é possível, nenhum pensamento é absurdo e tudo parece acontecer pela primeira vez.

Crie seu próprio nascimento ideal

Feche os olhos, relaxe um pouco e depois deixe que uma imagem vívida do lugar onde você vai nascer venha à sua mente. Olhe para este lugar, sinta sua fragrância e deixe de lado o seu corpo atual. Você é recém-nascido e é muito sensível. Você sente a vibração de amor e gratidão ao seu redor. Há uma paz profunda e natural neste nascimento, e você se sente cercado por todos os seres, reais ou imaginários, que você ama e respeita. Você tem toda a criação pronta para recebê-lo. Você vê sua flor favorita, que, com sua beleza e fragrância, lhe diz: “Bem-vindo, estou grato por você ter nascido! Bem-vindo ao mundo, ao mundo das flores.”

Agora olhe para as criaturas, cada uma recebendo você em seu próprio idioma. Pode ser o seu animal favorito recebendo você neste mundo, talvez um cachorro lhe dando uma lambida suave ou um golfinho com um giro milagroso ou uma borboleta com suas asas agitadas - todos eles lhe dão as boas-vindas, dizendo: “Estou grato por você ter nascido. O mundo das criaturas lhe dá as boas-vindas.”

Agora você vê as estrelas no cosmos brilhando por toda parte. Eles também estão falando com você, dizendo: “Bem-vindo. Sou grato por você ter nascido! Bem-vindo ao mundo, ao mundo das estrelas.”

Você sente sua entrada em um mundo que te respeita e te acolhe. Você sente a gratidão deste mundo envolvendo você. Você respira para que circule em seu corpo-mente. Você sente essa alegria de entrar na vida, de um mundo acolhedor onde você pode fazer tantas coisas lindas, onde você tem o potencial de dar amor e despertar gratidão nos outros.

Agora pense em algumas das grandes pessoas da história do mundo – pintores, filósofos, músicos, poetas. Pense nos seus favoritos reunidos aqui para celebrar sua entrada no mundo. No seu grande conhecimento também há gratidão. Beleza, inteligência e amor estão aqui, reconhecendo com gratidão o seu nascimento. Você é um milagre e todos vieram lhe dizer isso. Foram necessários milhões de anos de evolução para produzir Você, um ser nobre com potencial divino. Plantas e flores, animais e pessoas estão todos aqui para lembrá-lo, para lhe dizer: “Você é nobre, você é lindo e somos gratos por você ter vindo a este mundo”. E neste nascimento há alegria. Você vê rostos sorridentes, flores sorridentes, criaturas sorridentes dançando ao seu redor. Toda a criação se alegra e está grata a você.

Você está entrando em um mundo onde todos se importam, um mundo onde dar e receber são tão naturais quanto respirar. Você é grato por este novo mundo. Essa gratidão está penetrando profundamente em você, fluindo para dentro de você e se tornando uma com seu próprio sangue. Agora sua Alma e seu Corpo sabem disso...

A gratidão é o próprio céu!



“O amor é a minha maneira de andar em gratidão”

(Um Curso em Milagres)



Gerald G. Jampolsky, MD, e Diane V. Cirincione

Dr. Gerald Jampolsky e Diane Cirincione são casados e moram em Tiburon, Califórnia. Gerald é psiquiatra e fundador do primeiro Center for Attitudinal Healing. Diane é uma empreendedora com 25 anos de experiência em negócios corporativos e privados. Eles são coautores de WAKE-UP CALLS, um livro que revela como podemos alcançar a paz de espírito utilizando princípios espirituais em todos os aspectos de nossas vidas. Sua filosofia é baseada nos conceitos de UM CURSO EM MILAGRES.



“ O amor é a maneira como ando em gratidão” é uma citação de *Um Curso em Milagres*. É uma meditação andando que adoramos fazer uns com os outros. Cada passo que damos nos lembramos que o Amor é a forma como caminhamos em gratidão. E que bela paz e serenidade isso nos dá.

Outra de nossas citações favoritas é de Meister Eckhart, que afirma que a oração mais importante do mundo consiste em apenas duas palavras: “Obrigado”. Acreditamos profundamente que tudo o que nos acontece é uma lição que Deus deseja que aprendamos. Nossas vidas se tornam mais pacíficas quando paramos de interpretar tudo o que nos acontece e, em vez disso, vivenciamos tudo o que nos acontece – não importa qual seja sua aparência – como uma bênção disfarçada. Quando trilhamos nosso caminho na vida com um “Obrigado” em nossos corações, um

“Obrigado” em nossas mentes e um “Obrigado” em nossos lábios, qualquer medo que possamos ter mantido desaparece, e a pureza do amor reaparece. À medida que fazemos a escolha de nos elevarmos do mundo perceptivo e vivermos no mundo do amor de Deus, “Obrigado” torna-se um modo de vida. O professor que reside em nossos corações diria que tudo o que nos acontece no mundo perceptivo é apenas uma nova oportunidade para escolher o sistema de crenças do amor, de Deus, um mundo onde não existe forma, apenas amor.

Ao nos rendermos ao amor, ao nos rendermos a Deus, podemos passar cada dia reconhecendo uns aos outros com gratidão. Imagine como seria o mundo se as únicas palavras que disséssemos, para Deus e uns para os outros, fossem “Obrigado”. Cada vez que expressamos a nossa gratidão estendendo o nosso amor a todos, acreditamos que há um pouco mais de luz no mundo e um pouco menos de escuridão.

Quão rapidamente o nosso mundo muda à medida que aprendemos a retribuir todo o amor que nos é continuamente dado pela nossa Fonte. Que maior gratidão podemos dar ao nosso Criador do que escolher amar uns aos outros e a nós mesmos, vendo a face de Deus em todos e sabendo que ela é um reflexo?

Há uma oração que Jerry escreveu há alguns anos e que ambos gostamos de fazer pela manhã.

GRATIDÃO A VOCÊ _ _ _ _ _

Todo o meu ser pulsa com o fogo do desejo pela nossa união eterna.

Minha própria respiração é apenas a sua.

Meu coração é um farol ilimitado do Seu Amor.

Meu Espírito, sendo Teu, é a Luz do Mundo.

Meus olhos apenas irradiam e refletem nosso Amor Perfeito.

Minha própria essência vibra com Você como a harmonia da música ainda não ouvida.

Minha visão, sendo Tua, só pode abençoar.

Minha oração é apenas uma canção eterna de gratidão, que você está em mim, e eu estou em você e que vivo em sua graça para sempre.



Percebendo a abundância



Susan Jeffers, Ph.D.

Susan Jeffers, Ph.D., ajudou milhões de pessoas a superar seus medos e seguir em frente na vida com confiança e amor. É autora de SINTA O MEDO E FAÇA DE QUALQUER MANEIRA, ABRIR NOSSO CORAÇÃO PARA OS HOMENS, PENSAMENTOS DE PODER E AMOR, e ACABAR COM A LUTA E DANÇAR COM A VIDA, entre outros livros. Além de autora de best-sellers, Susan é uma popular líder de workshops e oradora e tem sido convidada em muitos programas de rádio e televisão. Ela também criou muitas fitas cassete sobre medo, relacionamentos e crescimento pessoal.



Quando trabalhei com os pobres na cidade de Nova Iorque, sempre fiquei impressionado com a gratidão nos corações de tantas pessoas que, no sentido material, tinham muito pouco. Pelo que eles estavam gratos? Eles estavam gratos por estarem vivos, por terem comida na mesa, por aproveitarem o sol em um lindo dia, por terem saúde, amigos, família e por serem membros contribuintes de sua comunidade.

Ao mesmo tempo, sempre fiquei impressionado com a falta de gratidão no coração de tantos que, no sentido material, tinham tanto. Se você me perguntasse qual dos dois era mais feliz, sem hesitar, eu diria os pobres com gratidão no coração.

O que estou falando aqui é muito simples:

Quando nos concentramos na abundância, nossa vida parece abundante; quando nos concentramos na falta, nossa vida parece carente. É puramente uma questão de foco.

É verdade que não podemos negar a dor em nossa vida. Isso é prejudicial à nossa saúde física e emocional. E tão importante quanto,

Não podemos negar a abundância em nossa vida!

Sugiro que você crie um “Livro da Abundância” para si mesmo. Todas as noites, antes de ir para a cama, anote pelo menos 50 coisas maravilhosas que aconteceram com você naquele dia. “Cinquenta coisas, Susan! Mal consigo pensar em três! Obviamente, você não tem percebido as bênçãos em sua vida! O objetivo deste exercício é ajudá-lo a fazer isso. Alguns dos itens que você pode incluir são:

Meu carro deu partida • Consigo andar • Tenho o que comer • Alguém me elogiou • Meus filhos não tiveram nenhum problema hoje • Senti o calor do sol em meu rosto • Falei com um dos meus melhores amigos • As flores estão começando a desabrochar • Tenho água quente no chuveiro • Estou respirando • O sol apareceu

Os itens do seu Livro da Abundância não precisam ser brilhantes. Na verdade, é melhor que não sejam. Tenha sempre em mente que se nos concentrarmos apenas nos toques de brilho, grande parte da nossa vida parecerá monótona... o que definitivamente não é! Veja a respiração, por exemplo. Não é incrivelmente extraordinário?!

No início, encontrar essas 50 coisas pelas quais ser grato pode levar MUITO, MUITO tempo. Em breve, porém, as bênçãos serão facilmente derramadas no papel. Isso porque você passará grande parte do dia PROCURANDO as bênçãos em sua vida para ter novo material para adicionar ao seu Livro da Abundância naquela noite. E você os encontrará! Os benefícios são óbvios...

À medida que você começa a procurar o que é bom, seu foco é automaticamente retirado do que é ruim... e você se sente abençoado!

Se você conseguir tornar a percepção da abundância um hábito, sua vida será transformada!

Lembro-me de estar sentado com minha mãe em sua sala de estar em um dia frio e sombrio de inverno, poucos meses antes de ela morrer. Ela estava com muita dor e se sentindo muito fraca. A certa altura, quando eu estava sofrendo por causa da dor dela, ela olhou para mim e disse: “Está frio lá fora... estou quente e aconchegante por dentro. Minha filha está aqui... às vezes você tem sorte.”

Uau! Eu estava me concentrando na dor dela. Ela estava se concentrando em suas bênçãos. Obrigada, mãe, por essa linda lição!



“Em tudo dai graças”

(I Tes. 5:18)



Ione Shockey Jenson

Ione Shockey Jenson é conselheira, terapeuta dos sonhos e professora formada em educação, psicologia e aconselhamento. Ela é coautora (com Julie Keene) de WOMEN ALONE: CREATING A JOYOUS AND FULFILLING LIFE. Ela também é autora do livro autopublicado EMPOWERING THE CHILD FROM Within: EDUCATION AND PARENTING FOR THE TWENTY-FIRST CENTURY. Nos últimos anos, Ione tem conduzido workshops e aconselhamento espiritual privado. Ela é cofundadora do Holo Center, uma comunidade de retiros em Hayden Lake, Idaho.



Aprender e compreender o conceito de gratidão tem sido um processo que dura a vida toda. Tive a sorte de nascer em uma família que acreditava — embora os tempos fossem difíceis e nem sempre tivéssemos muitos bens materiais — que, se você fosse grato pelo que tinha, Deus sempre providenciaria o resto. E, claro, sempre tivemos o que precisávamos e um pouco mais para compartilhar.

Tanto minhas ideias quanto minha compreensão do conceito de gratidão cresceram e se expandiram ao longo dos anos. Quando criança, sentado entre meus pais na igreja nas manhãs de domingo, muitas vezes ouvia estas palavras lidas nas escrituras: “*Em tudo dai graças!*” E minha mente jovem respondeu: “Sim, é preciso ser grato por cada coisa boa que acontece na vida”. De vez em quando, ao longo dos anos

da minha juventude, essas palavras repetiam-se na minha consciência e aprendi a ser grato por muitas coisas óbvias. Expressei gratidão pelos presentes recebidos, pelas gentilezas concedidas, pelas oportunidades educacionais não previstas e por todos os bons momentos e amigos que experimentei ao longo de minha vida.

Como jovem esposa de um fazendeiro, aprendi a ser grata por coisas simples e maravilhosas, como a chuva refrescante que caía num dia quente de verão para dar às nossas plantações sedentas a umidade de que tanto precisavam. E, um ano, depois de uma súbita tempestade de trovões e granizo ter devastado a nossa colheita de milho, pude até sentir gratidão pelo escasso seguro agrícola que nos ajudaria a sobreviver à perda e nos permitiria permanecer na quinta mais um ano.

Foi fácil sentir-me grata quando, como jovem mãe, enviei agradecimentos alegres e ilimitados pela preciosa dádiva dos meus filhos. Foi com o coração transbordante que cuidei deles e os observei crescer e eventualmente se transformar nos homens lindos que se tornaram. Minha vida foi repleta de gratidão pelo carinho e proximidade de nossa família. Sempre houve muitas coisas pelas quais agradecer, e muitas vezes fiz orações sinceras de gratidão ao contar minhas bênçãos.

Como educador, tive muito orgulho e alegria no meu trabalho e sempre fui grato por poder trabalhar em algo que amava, algo que poderia fazer a diferença no mundo. Fiquei grato por poder tocar a vida de tantas crianças e receber tanto amor e tantas oportunidades ilimitadas. Eu realmente me senti abençoado.

“Em tudo dai graças.” Então, como às vezes acontece, um dia (há 21 anos), enquanto folheava uma livraria, meus olhos vislumbraram um livro com um título intrigante: *Da Prisão ao Elogio*, de Merlin Carothers. Este livro me apresentou uma ideia intrigante. O autor expressou a convicção de que agradecer por TUDO significava ser grato por todas as coisas – boas e ruins. Embora o conceito fosse novo para mim, o

argumento apresentado pelo Sr. Carothers foi convincente e decidi experimentá-lo. Não é de surpreender que descobri uma nova dimensão de gratidão e descobri que há poder em dar gratidão, mesmo durante os “momentos ruins”.

Expressar gratidão mesmo quando as coisas davam errado era muito mais difícil, mas também fiquei surpreso com o resultado disso. Descobri que a escritura *“Deus habita no louvor de Seu povo”* era para nos lembrar que a gratidão libera uma energia que poderia começar a mudar as coisas e, quando fiz isso, ela me imbuíu de força e capacidade para superar tudo o que estava acontecendo em meu mundo exterior. Eventualmente, eu via que o que muitas vezes parecia uma circunstância negativa era realmente o ponto crucial para uma nova direção que eu tomaria. Muitas vezes, em retrospectiva, pude ver claramente que tinha sido uma bênção disfarçada e que me levou a um lugar mais profundo e significativo.

Nos anos desde que descobri esse aspecto maravilhoso da ação de graças, descobri que ser grato por cada novo dia ao acordar preenche todos os meus dias com antecipação enquanto procuro as bênçãos ao meu redor e, uma por uma, elas se desdobram em magnífica sincronicidade. . Todas as manhãs, abençoo meu corpo por ser a “camada mais externa da minha alma” e por me servir tão eficientemente e bem enquanto passo pelas lições e prazeres da minha vida. Sou grato pela amizade e cooperação que meu corpo e eu desfrutamos. Há muitos anos, comecei a usar meu jornal diário como minha lista de oração e, ao orar por aqueles cujas histórias estão escritas em suas páginas, encontro muitas coisas pelas quais ser grato em minha própria vida.

Há muitos anos que estudo os sonhos e, ocasionalmente, a minha psique contorna o processo simbólico e acordo com uma mensagem verbal – uma ou duas frases que passam pela minha mente. Imediatamente escrevo a mensagem para que

não seja esquecida, e certa manhã acordei com as palavras: “Prossiga seus dias com uma atitude de gratidão”. Ao ponderar sobre os níveis de significado inerentes a essas palavras, percebi que a gratidão pode ser um ato de vontade, bem como uma emoção ou sentimento. A gratidão pode se tornar um estilo de vida escolhido.

“Em tudo dai graças!” Agora, posso ficar igualmente maravilhado e grato por um pôr do sol costeiro ou pelo processo de aprendizagem inerente a uma doença ou a um momento de confusão. Posso estar grato pela minha fé inabalável na Ordem Divina, enquanto o meu filho enfrenta uma doença potencialmente fatal, sobre a qual não tenho controlo e sobre a qual tenho, ainda, de descobrir plenamente todas as lições e significados que ela contém. Sou grato pelos momentos de conexão com aqueles que amo, e sou igualmente grato pelos momentos de desacordo e distanciamento que refletem para mim novas lições a aprender e insights a serem discernidos. Sou verdadeiramente GRATA por descobrir o poder da gratidão em minha vida e continuarei sempre agradecendo em TUDO!



Grato é bom



Elizabeth A. Johnson

Elizabeth A. Johnson é o autor de COMO ALGUÉM MORRE: UM MANUAL PARA OS VIVOS; e é coautora, com Lucia Capacchione, de LIGHTEN UP YOUR BODY, LIGHTEN UP YOUR LIFE. Ela produziu apresentações musicais, de dança e teatrais nos Estados Unidos e também promove vários programas de artes na educação. Estudante de longa

data do movimento e da filosofia oriental e ocidental, Elizabeth é instrutora certificada de T'ai Chi, além de dançarina de jazz e sapateado.

Não gosto de neve.

Os ventos frios e úmidos não me animam nem entusiasmam.

Louvar com alegria a glória do inverno rigoroso seria – para mim – cantar uma mentira.

E ainda

Que glória graciosa, serenidade de silêncio, enquanto a lua cheia envia pequenos raios para refletir nos flocos de neve que repousam, como rendas de noiva, nos braços de grandes árvores. A quietude absoluta da véspera do meio do inverno une-se acima com abaixo em uma simetria tão perfeita que meu coração incha, e quase choro diante da beleza profunda, do silêncio mais profundo, da Unidade mais profunda de tudo isso. Obrigado.

Não estou particularmente satisfeito com coisas que escorregam e deslizam no gelo – como carros e pés – ou com temperaturas de um dígito em ambos os lados de zero.

E ainda

Agradeço a Beauty Blue – meu carro – e às pessoas excelentes que produziram sua bateria Die Hard Long Life; junto com o mais sincero, incrivelmente sincero, realmente sincero agradecimento a quem inventou os aquecedores de carro. E, na mesma linha de movimento, aproveito um momento para agradecer aos meus pés por dançar (tap tap tap), e envio um desejo caloroso a cada dançarino de inverno que descongela o caminho até a porta do estúdio e se agasalha para o aquecimento. Agradeço ao T'ai Chi por tudo!

Meu espírito não pula alegremente com luvas encharcadas, olhos lacrimejantes, orelhas frias, nariz vermelho, dedos das mãos e dos pés quase congelados, pingentes de gelo se formando em meu cabelo ou deixando minhas luvas no carro durante a noite.

E também

Felizmente, estendo minha sincera gratidão a: sopa, chinelos felpudos, um grande roupão de banho, protetores de ouvido, coros gospel com palmas, sol, pot-pourri floral primaveril, edredons de plumas, alarmes de soneca, água quente, lareira, céu azul brilhante, meias vermelhas , a boa ideia de vestir-se em camadas, o sol, lençóis de flanela, meu cachorro que sobe em montes de neve e meu gato que não, chá quente com leite, polainas, amigos de suéteres grandes, sol, ovelhas que compartilham lã, homens / mulheres da neve, novos cortes de cabelo de inverno e Lady Clairol, o sol, crianças pequenas brincando com roupas de neve coloridas, um toddy quente, botas, flores de qualquer tipo e, ah, sim, o sol.

Não é muito emocionante para mim quando partes da vida são fechadas ou canceladas, como a escola e o trabalho, todas as aulas de dança e os aeroportos, as estradas, os supermercados, o posto de gasolina.

Neve. Neve. Pá. Neve.

Pequenos flocos de neve fragmentados!

E assim

Auriel Rose, meu anjo, ri quando me viro para a janela e vejo vizinhos adolescentes sorridentes soprando neve na minha garagem e o carteiro com botas de cano alto manobrando seu caminho, cantando alto e bom som. Lembro-me de que Deus adora sorrir. Então estou sentado na minha cozinha, com arco-íris induzidos por cristais flutuando nas paredes. Nada para fazer hoje. A neve é bastante grande. Não há

para onde ir. Nada para fazer hoje. Que conceito! Que boa sorte! Nada para fazer hoje. Então acho que vou pensar hoje! Pense em muitas coisas hoje. Coisas passado-presente-futuro. Todas as coisas conectadas. Coisas grandes, pequenas e amorosas. O Universo e minhas coisas. Coisas do norte do estado de Nova York e coisas de Christenstaad, St. Croix. Coisas felizes, coisas reflexivas. Obrigado, obrigado, obrigado, coisas.

E quando a lua, minha irmã, estiver brilhantemente alta no céu, Auriel Rose e eu visitaremos o lado de fora, e cada um de nós será um anjo de neve perfeito.

Essa será a maravilhosa nota de agradecimento do inverno. Então todos poderão ver a nossa gratidão e quão alegre ela é.



Ótimos dias



Patrice Karst

Patrice Karst é o autor do livro DEUS MADE EASY. Ela foi uma escritora e buscadora espiritual durante a maior parte de sua vida. Ela fala ao público sobre a maravilha de trazer Deus para suas vidas em qualquer forma com a qual se sintam confortáveis. Ela mora na praia de Los Angeles com seu filho, Elijah, onde eles gostam de fazer caminhadas, festas de sorvete e observar estrelas cadentes.



Como mãe de uma criança pequena, muitas vezes me vi sofrendo da tristeza do “coitadinho de mim”. Criar um filho sozinho é o maior desafio que já enfrentei — emocional, física e espiritualmente. Quando a solidão, o medo, o tédio e a exaustão têm uma palavra a dizer, pode ficar muito velho. E, por mais que eu tenha dito a mim mesmo que, em comparação com a maioria dos outros seis bilhões de almas do planeta, levo uma vida encantada, percebi recentemente que ainda não estava chegando ao estado de paz que desejava.

Então, criei um projeto para me ocupar e tirar o foco da minha luta. Todas as noites, antes de adormecer, meu ritual é agradecer a Deus por algo que aconteceu durante o dia, algo pelo qual sou verdadeiramente grato. Bem, adivinhe o que aconteceu? Um milagre! Encontro-me andando em estado de graça e gratidão a maior parte do dia. E, à medida que minha mente passa o dia em busca da “tarefa de casa”, posso ver quantos eventos preciosos ocorrem durante cada período de 24 horas.

Dos momentos mais simples, como o som dos sinos de vento dos meus vizinhos tilintando na brisa, ao sorriso gentil no rosto do frentista, ao calor em meu coração quando meu filho Eli vem correndo da brincadeira só para me contar ele me ama “maior que o oceano, o céu e cem trilhões de luas”, agora parece que tenho uma longa lista a cada noite!

Continuo admirado (e profundamente aliviado) porque, por mais avassaladora e assustadora que seja esta jornada chamada “vida”, quando desacelero o suficiente, percebo que tudo é feito apenas de centenas de milhares de “momentos”, a maioria dos quais são maravilhosos se eu apenas reservar um tempo para testemunhá-los e apreciá-los.

Que todos nos lembremos de ver e sentir o Divino em tudo – desde um chá gelado num dia agradável, até o calor dos cobertores que nos cobrem e confortam a noite toda. E que possamos prestar atenção a todos os milagres que realmente dançam ao nosso redor quando temos olhos para ver e ouvidos para ouvir.



Abençoe tudo!



Julie Keene

Julie Keene foi professor na Ferris State University, em Michigan, e depois serviu como ministro nas igrejas da Unidade em todo o país. Ela é co-autora (com Ione Jenson) de *WOMEN ALONE: CREATING A JOYOUS AND FULFILLING LIFE*, e também é autora de uma obra autobiográfica chamada *FROM SOAP OPERA TO SYMPHONY*. Ela agora trabalha e mora em Gainesville, Flórida, onde ministra workshops com foco no crescimento espiritual e psicológico.



Gratidão e confiança estão intimamente relacionadas. Para ser grato por tudo e todos em minha vida, preciso confiar que o Universo faz sentido, que tudo que minha alma escolheu experimentar nesta vida foi para o meu Bem Maior. Confio que quando parece que estou falhando, estou apenas aprendendo. Faço um grande esforço para abençoar minha vida tal como ela é, tanto os chamados triunfos quanto os desastres. Uma frase do poema *If de Kipling* sempre vem à mente: “Se você puder encontrar o triunfo e o desastre e tratar esses dois impostores da mesma forma”.

Quando me lembro que sou um aluno da Escola da Terra, escolhendo as lições que melhoram o propósito da minha alma, é possível abençoar mais prontamente todas as circunstâncias da minha vida. É claro que, de um segmento menos esclarecido de mim mesmo, às vezes me pergunto: “Por que escolhi esta miséria específica?” No entanto, a gratidão e a confiança na justiça última do Universo são o melhor antídoto para as emoções venenosas da autopiedade e do ressentimento. Acho impossível sentir gratidão e emoções negativas simultaneamente. A autora Elisabeth Kübler-Ross nos lembra: “Se você protegesse os cânions das tempestades de vento, nunca veria a beleza de suas esculturas”. Aprendi a abençoar e agradecer pelas tempestades de vento que moldaram minha vida.

Quando minha alma chegou à Escola da Terra, ela criou algumas lições desafiadoras. Muitos anos se passaram antes que eu aprendesse a ver as bênçãos nessas experiências. Quando pude honestamente começar a compreender o seu propósito e a sentir gratidão por eles, escapei da escuridão da prisão de uma vítima para a luz da liberdade e da alegria.

Embora “ilegítimo” estivesse carimbado na minha certidão de nascimento, estou grato por agora saber que Deus não tem filhos ilegítimos. Reconheço a presença habitante de Deus e abraço meu valor inato enquanto prossigo com as minhas tarefas legítimas da Escola da Terra. Embora eu tenha sido abusado física e sexualmente quando criança, sou grato por agora saber que meu Espírito é indestrutível e não pode ser prejudicado por nada feito ao Traje Terrestre. Embora eu tenha experimentado relacionamentos “fracassados”, sou grato porque cada relacionamento apresenta oportunidades únicas para praticar o amor e o perdão, oportunidades para aprender sobre mim mesmo em níveis mais profundos. Sou grato por ser possível aprender com os relacionamentos depois que eles terminam.

Meu filho mais velho, Richard, morreu quando tinha nove anos, e estou muito grato por saber que cada alma escolhe suas experiências na Escola Terrestre, incluindo a maneira e o momento de partida do plano terrestre. Na Realidade não existe morte; a alma não tem idade e é eterna, e o amor não conhece barreiras de tempo ou espaço. Meu segundo filho, Robert, quase morreu quando tinha dois anos e sofreu danos cerebrais em consequência da doença. Estou grato por saber que Robert escolheu esta lição da Escola da Terra e, como sua mãe, por ter escolhido a experiência com ele. Senti muita dor ao vê-lo lutar pela vida, mas ele exigiu de mim, e assim me ensinou, amor incondicional. Um presente tão grande!

Olhando para trás, para minha vida, posso ver a beleza que as tempestades de vento esculpiram. Confio nos desafios atuais e futuros para facilitar o crescimento adicional da alma. Meu coração está cheio de gratidão por todas as pessoas e acontecimentos em minha vida porque agora entendo seu Propósito Superior. Meu coração transborda de gratidão pelo Amor Divino que envolve, guia, protege e sustenta a todos nós!



Gratidão: uma das lições mais importantes da vida



Kimberly Lockwood

Kimberly Lockwood é uma viajante no caminho espiritual cuja visão ensolarada e positiva da vida faz dela uma inspiração e um modelo para sua família e amigos. Ela está muito grata por seu papel como esposa e mãe de Barry e Brittany Lockwood, respectivamente. Ela credits a sua família e a Igreja da Ciência Religiosa como

importantes catalisadores para o seu próprio processo de crescimento. Ela mora em La Costa, Califórnia.



A gratidão é uma das lições mais importantes da vida. Também pode ser um dos mais simples, se aprendermos na primeira vez.

Quando criança, quando eu dizia obrigado, estava dizendo o que meus pais me ensinaram a dizer. Eu não tive aquele verdadeiro sentimento de gratidão. Foi apenas algo que fiz; era o que meus pais chamavam de “boas maneiras”.

À medida que fui crescendo, esta prática tornou-se um bom hábito: “Seja sempre educado, respeite sempre os mais velhos; sempre diga 'Por favor' e 'Obrigado'.

Quando adulto, comecei a apreciar as coisas ao meu redor – como as montanhas são lindas no outono, os picos cobertos de neve no inverno, as cores vibrantes das flores da primavera e como o ar fresco e limpo cheira depois de chover. Comecei a ver a beleza do mundo ao meu redor. Era essa gratidão que eu estava sentindo?

O tempo passou e eu aproveitei a vida e o que ela tinha a oferecer. Encontrei o parceiro mais maravilhoso. Tornamo-nos amigos e depois passamos a nos amar. Passamos por momentos difíceis, mas como resultado ficamos mais fortes como casal. Mais ou menos um ano depois, nos casamos.

Tudo foi maravilhoso! Agora era hora de nos acalmarmos e começarmos nossa vida juntos. Mas em vez disso, ficamos um pouco loucos por um tempo, apenas fazendo o que queríamos, quando queríamos. Se quiséssemos alguma coisa, comprávamos. Não importava se tínhamos dinheiro ou não; nós simplesmente cobramos.

Depois de um tempo, paramos e olhamos o que estávamos fazendo conosco. Não era uma visão bonita! Para onde foi nossa gratidão? Estávamos considerando as coisas como garantidas, não valorizando o que tínhamos. Apenas querendo mais, mais, mais.

Ok, hora de nos endireitarmos. Abrimos uma conta poupança, só pagávamos as coisas em dinheiro e paramos de exagerar nos presentes. A família e os amigos vão nos amar, não importa quanto gastemos com eles, percebemos.

Os tempos foram muito difíceis enquanto saíamos do nosso buraco financeiro. Então, posso dizer que estou muito animado por ter um dinheirinho na carteira hoje em dia!

Com o passar do tempo, engravidei – uma surpresa maravilhosa para mim e meu marido. À medida que os meses passaram e aquela vidinha cresceu dentro de mim, também cresceu a nossa gratidão. Poder vivenciar esse milagre foi o maior presente que já recebemos.

No dia em que nossa filha nasceu e foi entregue ao meu marido, devo dizer que ver seu rosto foi incrível – seus olhos se encheram de lágrimas de alegria. Você podia ver o amor que ele estava sentindo. Então, ele a colocou em meus braços e tudo que pude dizer foi: “Obrigado, Deus!” Lágrimas escorreram pelos nossos rostos. Fomos verdadeiramente abençoados. Ao olhar nos olhos de minha filha, fiquei completamente dominado pelo amor e pela gratidão. Ela era um anjo de Deus.

Finalmente consegui - o maior sentimento de gratidão. Carrego esse sentimento comigo todos os dias. A gratidão é um presente especial. Não tome nada como garantido. Ame e aprecie tudo em sua vida. Está aí por uma razão: aprenda com isso.

E lembre-se, quando você diz obrigado, sinta-se realmente grato. Eu faço!



Tantas bênçãos



Senhor John Mason

Senhor John Mason nasceu em Manchester, Inglaterra, em 1927. Foi educado na Manchester Grammar School e em Cambridge, onde se formou com mestrado em história. Serviu no Exército Britânico durante a Segunda Guerra Mundial e a Guerra da Coreia, onde alcançou o posto de Capitão. John serviu no Serviço de Relações Exteriores Britânico de 1952 a 1984, servindo em Roma, Varsóvia, Damasco e Nova York. De 1976 a 1980, foi Embaixador Britânico em Israel; e de 1980 a 1984, foi Alto Comissário Britânico na Austrália. Aposentou-se em 1984 e estabeleceu-se na Austrália, onde foi presidente de muitas grandes empresas. Ele tem dupla cidadania britânico-americana. Ele se casou com Margaret Newton em 1954 e eles têm um filho e uma filha adultos. John foi nomeado cavaleiro em 1980.



Tenho 68 anos e não tenho nada na minha vida pelo que não agradecer. Sou grata a todas as pessoas que me deram tantos motivos para ser grata. Tenho tantas bênçãos que perco a conta delas.

Tentarei primeiro contar algumas das minhas bênçãos pessoais e depois aquelas que compartilho com outras pessoas no mundo.

Bênçãos Pessoais

Meus pais me deram muita inteligência, motivação e um lar seguro e feliz. Eles me incentivaram a ganhar bolsas de estudo que, graças ao excelente ensino, custearam minha educação.

Pode não ser politicamente correto dizer isso, mas considero-me afortunado por ter nascido heterossexual porque... a maior bênção da minha vida foram 40 anos de casamento com uma senhora maravilhosamente paciente e amorosa, a quem sou, de claro, infinitamente grato. Espero me lembrar de dizer isso a ela. Ela nos deu dois filhos admiráveis, que não só são felizes e realizados, mas também se comunicam entre si e com nós mesmos.

Há vinte e nove anos, meus dois pulmões estavam cobertos de metástases (câncer secundário) após a remoção de um tumor renal. Disseram-me que eu tinha menos de um ano de vida. Meus informantes se enganaram, mas para mostrar que estavam dispostos, me deram um medicamento experimental que, segundo eles, não poderia me fazer mal, e que ainda tomo todos os dias. Sou grato a quem o produziu, embora eu seja a única pessoa no mundo que sobreviveu ao tratamento por mais de cinco anos.

Mas também estou grato pela raiva intensa que a minha condição me induziu e que, tenho a certeza, influenciou a derrota do meu cancro do pulmão.

Se eu não tivesse dois quadris de titânio, não conseguiria andar. Nem seria capaz de ver se não tivesse duas lentes intra-oculares pós-catarata. Obrigado a todos aqueles que tornaram isto possível.

Bênçãos Compartilhadas

Na década de 1930, ainda menino, lembro-me de dois amigos que morreram de escarlatina e difteria. Agora desconhecido, lembro-me de como todos tinham uma ou duas cicatrizes circulares no braço esquerdo: vacinação contra a varíola. Faz menos de

20 anos que um certificado de vacinação se tornou essencial para viagens ao exterior. No entanto, agora, *a varíola, a maior causa de morte da história*, foi erradicada. Não é tanto um motivo de gratidão ou uma bênção, mas sim um milagre.

Lembro-me do flagelo da tuberculose: não uma doença romântica, como aconteceu com Keats e os Brontës, mas um flagelo terrível, social e clinicamente. Agora praticamente desapareceu, e devemos a nossa gratidão àqueles que conseguiram a sua eliminação.

Lembro-me de não poder nadar na piscina local por medo de contrair *poliomielite*! Lembra da poliomielite? Sejam gratos ao Dr. Salk.

Sejam gratos por podermos agora falar abertamente sobre o cancro, onde há 30 anos era um assunto tabu. Como agora podemos discutir o assunto, somos tratados mais cedo e de forma mais eficaz. Sou grato por poder contar minha história aos pacientes com câncer e encorajá-los a saber que há esperança.

Acima de tudo, como pai, estou grato por o meu filho não ter tido de aprender a matar os seus semelhantes na guerra, como eu e o meu pai tivemos de fazer.

Espero que fique claro que acredito que *o mundo se tornou um lugar melhor durante a minha vida* e que tive sorte de ter vivido quando o fiz. Estou profundamente grato aos meus colegas, quer os conheça ou não, que fizeram com que isto acontecesse.



Gratidão: uma atitude de cura



Emmett E. Miller, MD

Emmett E. Miller, MD, tem mais de 25 anos de sucesso ensinando as pessoas como melhorar sua saúde e bem-estar. Seus cassetes de relaxamento e imagens (I AM, LETTING GO OF STRESS e HEALING JOURNEY, entre outros) são o padrão aceito em todo o mundo e são amplamente utilizados por atletas olímpicos, líderes empresariais, médicos e outros nas artes da cura. Ele é o autor de DEEP HEALING: THE ESSENCE OF MIND/BODY MEDICINE.



Basta olhar para a minha vida! Devo sentir gratidão ou fui enganado? O copo está meio cheio ou meio vazio?

Posso reclamar que as roseiras têm espinhos, ou posso ser grato porque algumas roseiras têm rosas. No nível puramente intelectual ou “científico”, estas duas atitudes são equivalentes. Mas na vida real faz uma enorme diferença qual escolhemos.

Quando a imagem que temos de nós mesmos em relação ao mundo nos retrata como vítimas, a sensação resultante de desamparo é transmitida por todo o sistema. A consequência física disso pode ser falha ou colapso de um órgão ou sistema orgânico.

Quer sintamos gratidão e plenitude, ou perda, privação e ressentimento, é criado um estado químico interno correspondente. Este estado, por sua vez, gera

comportamentos característicos – saúde ou doença, empoderamento/impotência, realização/insatisfação, sucesso/fracasso.

Na minha prática médica (medicina mente/corpo), a importância da gratidão é surpreendentemente clara do ponto de vista psicofisiológico – pessoas gratas curam mais rapidamente; conseguem eliminar comportamentos nocivos de suas vidas com maior facilidade; eles são *mais felizes*.

Em vinte e poucos anos de prática, fiz uma descoberta interessante. Existem aqueles que pegam o que aprendem comigo e fazem mudanças profundas em suas vidas; há outros cujos sintomas e doenças são exactamente os mesmos, que têm dificuldade em curar ou em mudar os seus comportamentos. Os pacientes que *agradecem* as sessões que fazemos, que apreciam a energia e o foco que lhes dou, são os que se dão bem. Aqueles que são desconfiados e desconfiados, que acham que as sessões deveriam ser mais longas ou menos dispendiosas, que se perguntam se estão sendo “enganados”, demoram muito mais para mudar. É óbvio pela sequência de acontecimentos que a gratidão (ou a falta dela) vem *em primeiro lugar*.

A forma como vemos o mundo molda as nossas respostas aos desafios que a vida nos apresenta. Um sentimento de gratidão nos capacita a escolher sabiamente... como nos sentimos, o que dizemos, em que acreditamos, o que fazemos. Quão absurdo é que nós, que somos mais ricos e consumimos 10 vezes mais recursos do que 95 por cento da população mundial, que vivemos rotineiramente 25 anos a mais do que os nossos bisavós, que desfrutamos da liberdade e do potencial pessoal, nos concentremos no “meio vazio”. A gratidão nos leva a ver o que está disponível, o que pode evoluir. Afinal, não há nada com que trabalhar na parte vazia do copo.

Sem a atitude de gratidão, resulta um sentimento de privação bem conhecido, por exemplo, entre os 60 por cento com excesso de peso da América. De forma

semelhante, os fumadores, os bebedores e os toxicodependentes – cuja qualidade de vida se deteriora continuamente – são incapazes de realizar as escolhas aparentemente simples que dizem e realmente acreditam que querem *fazer*. Essas pessoas estão num estado involuntário de negação – uma negação da riqueza que existe dentro delas. A consciência da plenitude do Eu tornaria suas compulsões pálidas em comparação. Sem a noção de quem você realmente é, é difícil discernir o verdadeiro valor de qualquer coisa que aconteça em sua vida, exceto no nível imediato e transitório da gratificação instantânea.

Círculo Vicioso, Círculo Virtuoso

Quando nos sentimos gratos, interagimos com outras pessoas a partir da nossa plenitude; eles se sentem apreciados e atraídos pela nossa energia. O ressentimento, a amargura e a vitimização tendem a repelir as pessoas e sentimos menos apoio dos outros. Da mesma forma, quando a nossa falta de gratidão leva ao desamparo e à doença, sentimo-nos “enganados porque a nossa saúde está piorando enquanto outros estão se divertindo.

Gratidão aprendida

No campo da psiconeuroimunologia, temos agora a certeza de que as emoções, as crenças e as interpretações (o nosso mapa do mundo) têm um efeito profundo no funcionamento do corpo, incluindo se ficamos doentes ou resistimos às doenças. Mais dramáticos são os estudos sobre “desamparo aprendido”. Não importa quais sejam os desafios ou crises da nossa vida, se nos sentirmos *impotentes* em relação a eles, é muito mais provável que adoecemos.

O estado de espírito que chamamos de gratidão não é inato, na minha opinião, mas algo que aprendemos. A gratidão tem a ver com sentir-se pleno, completo, adequado – temos tudo o que precisamos e merecemos; abordamos o mundo com um

senso de valor. É a experiência da amplitude de realização possível que leva à capacidade de gratidão. Sem gratidão, a tendência é sentir-se incompleto, enganado, deficiente – numa palavra, *desamparado*.

Se você não teve a sorte de ter aprendido a atitude de gratidão quando criança, você pode, de vez em quando, sentir-se caindo no desespero, sentindo-se ressentido e infeliz. Isso ainda acontece comigo às vezes e, quando acontece, simplesmente me lembro das minhas razões para fazer as coisas que faço, da minha missão e visão de vida pessoal, com gratidão. Pode demorar um pouco, mas com foco interior e imagens, minha atitude sempre muda. Afinal, assim como você, “eu sou o que penso”.



Gratidão Transcendental



Dan Millman

Dan Millman é autor de sete livros, incluindo CAMINHO DO GUERREIRO PACÍFICO, SEM MOMENTOS COMUNS, A VIDA QUE VOCÊ NASCEU PARA VIVER e dois livros infantis. Seus escritos (traduzidos para 16 idiomas) inspiraram milhões de pessoas. Ex-atleta campeão mundial e professor universitário, Dan agora treina pessoas de todas as esferas da vida em áreas de crescimento pessoal e espiritual.

Embora a maioria de nós tenha cinco sentidos, dois sentidos adicionais têm um significado especial: o senso de humor e o senso de perspectiva. Destes cresce uma manifestação natural de gratidão. Se nos falta perspectiva, também nos falta humor;

podemos ficar chateados com pequenas decepções, expectativas quebradas – com as imperfeições ou erros dos outros.



No entanto, aqueles de nós que enfrentaram fortes desafios e testes, como a dor, a doença e a morte de um ente querido, têm um ponto de referência diferente. Nós não “nos preocupamos com pequenas coisas; nos sentimos gratos até mesmo por pequenos favores e bênçãos. Charles Grodin, o escritor e ator, certa vez me contou que depois que seu pai morreu, quando Charles tinha 18 anos, todo o resto eram “pequenas coisas”. A morte de seu pai deu-lhe um senso de perspectiva e, com isso, um profundo sentimento de gratidão.

Com o tempo, com uma perspectiva ampliada, nossas percepções mudam. Começamos a nos sentir gratos, não apenas por favores específicos, atos de bondade ou circunstâncias agradáveis, mas também por pequenas coisas – o vislumbre do nascer do sol, a beleza de uma árvore soprada pela brisa. A perspectiva também leva a um tipo profundo de humildade, não no sentido de mansidão, mas na apreciação do nosso lugar no universo maior e na oportunidade que a vida representa, esteja ela indo bem ou não no momento.

Quando crianças, aprendemos a gratidão convencional: “Agradeça à tia Susan pela bela roupa íntima, querida”. Ou podemos ter sido “ensinados” a agradecer por culpa: “Basta lembrar como nos sacrificamos por você e veja como você age!” Quando alguém nos chama de “ingratos”, quebramos uma de suas convenções sociais. A gratidão convencional pode carregar o fardo sutil da obrigação, da troca de favores ou da contagem de pontos, como se dissesse: “Você fez mais por mim do que eu por você, então estou no vermelho, em termos de gratidão: devo uma a você. .” Normalmente, uma mistura de motivos está subjacente aos actos altruístas – um sentido de dever,

obrigação, consciência social, necessidade de reconhecimento, atenção e, apenas raramente, puro altruísmo ou auto-sacrifício.

Se alguém me faz um favor, a convenção social me diz que eu “deveria” ser grato. Mas se lhes dei a oportunidade de dar, de servir e de aumentar o seu sentido de autoestima, talvez devessem sentir-me gratos. Quanto mais profundamente olhamos para isso, mais elusivas se tornam as “regras” da gratidão.

A gratidão transcendental, porém, vai além das convenções sociais. Em vez de nos sentirmos gratos a alguém, sentimo-nos gratos *por* essa pessoa – por Deus ou pelo Espírito trabalhando através dela. Começamos a nos sentir gratos por tudo e todos que surgem em nossas vidas. Este sentimento nos eleva, nos abraça e nos ajuda a elevar e abraçar os outros no reconhecimento final de que estamos, em última análise, nisso juntos.

Já há algum tempo, tenho acordado grato todas as manhãs e vou dormir grato todas as noites, com uma sensação tácita e crescente da presença, do amor e da bênção do Espírito. Sinto-me grato pelos meus amigos e adversários, tanto pelas alegrias como pelos desafios da minha vida, porque as alegrias me dão prazer e os desafios me ajudam a crescer. Tudo serve à sua maneira.



Caindo na gratidão



Maria-Margaret Moore

Maria-Margaret Moore tem sido o canal da energia de Bartolomeu há mais de 20 anos. Ela passou seus primeiros 18 anos crescendo no Havaí e os cinco seguintes

obtendo dois diplomas na Universidade de Stanford. Ela busca a consciência clara há muitos anos, usando técnicas que vão desde o estudo do poder dos santos cristãos ao Zen Budismo e aos insights de Ramana Maharshi.



Uma das coisas que aprendi nestes últimos 17 anos trabalhando com a Consciência Bartolomeu é que a gratidão, assim como o amor, pode ser vivenciada em níveis cada vez mais profundos. Houve um tempo em que senti que ser grato significava apenas sentir-se bem em relação às coisas da vida, às pessoas da vida e ao prazer da vida. Mas Bartolomeu mostrou-nos algo muito mais vasto do que este ponto de vista limitado e linear “o que isso traz para mim”. O que ele tem demonstrado repetidamente é que a gratidão, no seu nível mais profundo, é um campo de energia sempre presente e abundantemente cheio de paz, que está constantemente disponível em todos os momentos da nossa vida, independentemente das circunstâncias que se manifestam nesse momento. Ele nos afastou da identificação de “sentir-se bem se as coisas estão indo bem”, para a realidade profunda e sincera de que esta gratidão, esta maravilha, esta paz, é um tom eletromagnético constante que é acessível simplesmente abandonando a nossa mente. e drama emocional e na constância silenciosa da própria gratidão.

É um momento emocionante quando percebemos que tudo o que vem até nós, tudo o que está presente agora, é precisamente o que precisamos para o nosso despertar para a Vasta Luz Infinita do Próprio Ser – Deus, Amor, Luz, O Que É, Nossa Verdadeira Natureza – seja o que for. você escolhe chamá-lo. As palavras constantes de Bartolomeu para nós são: “Tudo o que está presente é Isto. Seja o que for que você esteja vivenciando, se você simplesmente permitir que seja plenamente sentido e vivenciado, sem pensar nisso, sem tentar mudá-lo, sem tentar entendê-lo ou evitá-lo,

você encontrará no âmago de todas as experiências a paz e a maravilha que você sente. tenho procurado.”

Nestes últimos anos, muitos de nós, em todos os caminhos espirituais, começamos a despertar verdadeiramente para esta realidade sempre presente. À medida que viajo pelo mundo, descubro que isto é verdade em todos os países que visito, com pessoas de origens tão diferentes.

É como se houvesse uma fonte de esperança e gratidão e um despertar perspicaz acontecendo para milhares e milhares de buscadores de todos os caminhos, nomeados e não nomeados. O que tenho ouvido repetidamente são pessoas expressando sua gratidão por finalmente saberem que Deus existe; que de alguma forma, por quem sabe que graça, estamos começando a realmente perceber que nós, como nosso direito inato, temos o potencial para realmente experimentar a Divindade do nosso Ser. E que este é o potencial para este momento, este dia, nesta vida – não em algum renascimento futuro e mais auspicioso, quando as circunstâncias forem mais favoráveis. Todos parecemos estar dispostos a finalmente ouvir as “boas novas” – que somos Aquilo que procuramos, nunca estivemos separados de Quem Somos, e que esta Realidade é nossa sempre que estivermos dispostos a abandonar a nossa consciência mental e mental. criações emocionais temporárias e para a Presença Eternamente Presente.

O abandono final ocorre quando nos permitimos perceber que cada momento pode ser preenchido com esse calor quando permitimos que as coisas sejam exatamente como são. Não podemos “fazer”, “encontrar” ou “ganhar”. Mas podemos ser isso. Porque nós já somos Isso. O que poderia ser mais fácil do que ser o que realmente somos? Precisamos apenas parar de tentar, e o que resta é a Vastidão do Ser. Sem luta, sem esforço – apenas Ser.



Meu próprio “livro de gratidão”



Reverenda Nancy Norman

Reverenda Nancy Norman se dedica a inspirar as pessoas a descobrir, desenvolver e alcançar seu potencial mais elevado. Sua abordagem é clara, prática, sincera e facilmente transferível para a vida cotidiana. Nancy é ministra da Unidade e teve carreiras de sucesso no setor imobiliário, moda e educação. Ela dedica sua vida a ajudar as pessoas a viverem vidas melhores, mais plenas e mais abundantes.



A pequena nuvem escura parecia pairar acima de mim o tempo todo, pronta para derramar sua desgraça e tristeza. Recentemente divorciado, inseguro quanto ao meu futuro, sem emprego ou carreira à vista, financeiramente inseguro e sentindo-me muito sozinho, a pequena nuvem negra nunca saiu do meu lado. O que eu deveria fazer? Eu nem sabia por onde começar. Então uma ideia me veio à mente. Era como se alguém me dissesse: “Pare de focar no que não está certo na sua vida e comece a ver o que é bom e positivo”. Não é uma ideia original, admito, mas que nunca me tinha ocorrido antes.

Um plano começou a ser formulado. Sentei-me e comecei a listar todas as coisas boas e positivas em que consegui pensar, voltando até onde conseguia me lembrar. Enquanto escrevia, o mundo começou a parecer mais amigável e percebi o quanto devia ser grato. No final da sessão de escrita, eu havia preenchido as páginas e os sentimentos de tristeza e tristeza estavam diminuindo. Decidi naquele momento

levar essa ideia de gratidão – de focar no que era bom e certo em minha vida – um passo adiante. Meu plano era levar sempre comigo um pequeno caderno e listar as coisas pelas quais eu era grato à medida que aconteciam.

Fiz minha caminhada matinal e vi o mundo com novos olhos. O cenário que eu considerava natural em outras manhãs estava vivo de beleza e cor. Os cães pelos quais passei, os pássaros que ouvi, eram todos lembretes de que vivia em um Universo abundante, amoroso e harmonioso. Registrei todas essas maravilhas em meu “Livro da Gratidão”.

À medida que o dia avançava, bênçãos após bênçãos ocorriam. A correspondência chegou – em vez de contas, eram três cheques. Renda inesperada. Um vizinho me trouxe uma torta caseira maravilhosa; ela disse que não sabia por quê, mas pensou em mim enquanto cozinhava. Um amigo me deu uma pintura que ele havia encomendado para mim, feita por um artista conhecido. Continuei a escrever esses acontecimentos em meu Livro da Gratidão e, no início da tarde, aquela pequena nuvem escura de desgraça e tristeza havia se desintegrado.

Continuo usando meu Livro da Gratidão. Isso me ajuda a ver além de meus medos e dúvidas autodestrutivos. A gratidão é uma força magnética poderosa que naturalmente atrai pessoas e eventos alegres para mim. Atrai o potencial oculto da vida. A gratidão é um dos maiores segredos de uma vida plena – é cooperar com o Universo.

Sim! Eu vivo em um Universo amoroso, abundante e harmonioso e sou grato!



O presente da gratidão



Roberto Odom

Roberto Odom, o autor de YOUR COMPANION TO 12 STEP RECOVERY, é um conselheiro metafísico, palestrante e professor com mais de 20 anos em recuperação. Ele é um estudante de história do Novo México e, apropriadamente, mora em Santa Fé e Las Cruces, Novo México.



Aprender a amar é um processo que envolve lembrar quem realmente somos. A realidade fundamental é que toda a vida no planeta é uma manifestação do Espírito em corpos físicos. Toda vida é Espírito, e o Espírito é sagrado; portanto, toda a vida é sagrada.

A gratidão envolve reservar um tempo para apreciar conscientemente a complexidade da vida. Muitas vezes ficamos tão ocupados “fazendo” que sobra pouco tempo para viver. Às vezes, só podemos ser gratos pelas bênçãos óbvias, mas acabamos nos ressentindo da nossa dor.

Vivemos numa cultura que nos programa para esperar gratificação instantânea e para desvalorizar processos que envolvem muito tempo e muita atenção. É fácil lermos alguns livros, participarmos de vários workshops e esperarmos uma iluminação imediata. É uma mentalidade de “espiritualidade de microondas”. Ao aprender a amar, devemos abraçar todas as experiências da vida, tanto as horríveis quanto as sublimes.

Freqüentemente, nosso maior conhecimento espiritual vem envolto em confusão e dor. É realmente um desafio tornar-nos gratos pela nossa dor e também pela nossa alegria.

Ser grato pelas nossas lições e pelas nossas experiências é, na verdade, uma forma de responder à vida, fluindo de um coração pleno. Ser grato, ou como dizemos nos programas de 12 Passos, adotar uma “atitude de gratidão”, mantém-nos em contacto com a nossa interligação. Lembra-nos que todos fazemos parte da grande espiral da criação, numa viagem espiritual de regresso à Fonte. Tudo nessa jornada contribui para nos aproximar do Espírito, tornando-nos conscientes de nossa própria divindade.

Temos a responsabilidade espiritual de sermos conscientemente gratos porque a frequência dessa energia flui de nós e auxilia na nossa própria cura, na cura de nossos irmãos e irmãs e, em última análise, na cura do planeta, nossa Mãe Terra.

Reserve algum tempo para ficar sozinho na natureza. Observe silenciosamente as formigas, os pássaros, as folhas dos arbustos e das árvores. Todas as formas de vida não têm consciência de si mesmas em seu desfrute do mundo. As formigas têm areia mais que suficiente para construir seus morros; os pássaros têm muitos galhos para fazer ninhos; há luz solar muito mais do que suficiente para que as folhas produzam alimento para as plantas. Enquanto estiver na natureza, lembre-se de que você também faz parte dessa maravilhosa e intrincada teia da vida. É uma bênção tão gloriosa estar vivo neste lugar maravilhoso. Respire fundo, abra seu coração e lembre-se de que gratidão é Deus valorizando o dom de si mesmo ao mundo.

Seja conscientemente grato por cada pessoa, lugar e coisa que o ajude a aprender a amar.



Gratidão: a expressão natural de um coração amoroso



Daniel T. Peralta

Daniel T. Peralta é professora metafísica formada em Psicologia da Consciência pela Universidade de Antioquia. Ele treinou extensivamente com Louise L. Hay. O trabalho de Daniel atinge um grupo diversificado de pessoas, desde crianças em nossas escolas públicas até pessoas com deficiência mental e emocional. Atualmente, ele trabalha com pessoas encarceradas no sistema prisional. Daniel também apresentou uma série de televisão interativa ao vivo intitulada “Autoestima: Tornando-se Empoderado!” no Canal Educação. Ele reside no Havaí.



A gratidão concentra nossa atenção nas coisas boas da vida. Ele pega nossas bênçãos e as multiplica. Quando expressamos alegria com alegria, isso abre nossos corações e nos permite experimentar mais amor.

O amor é o poder que cura nossas vidas, e o amor é o poder que acabará por curar este mundo. A gratidão vem do amor. É a expressão natural de um coração amoroso. Portanto, sempre que expressamos gratidão, nos alinhamos com o poder que nos cura. Agradecer e louvar espalha energia curativa e torna nossas vidas e o mundo um lugar melhor para se estar e viver. Cada vez que expressamos agradecimento, ajudamos a curar o mundo. A gratidão projeta vibrações positivas na atmosfera e nosso Universo benevolente responde gentilmente.

Portanto, cultivar uma “Atitude de Gratidão” é essencial. E começa percebendo tudo de bom que você já tem. Contar suas bênçãos é uma das maneiras mais seguras de levantar seu ânimo. Sempre muda a energia para algo positivo e desejável. Se você está se sentindo deprimido ou triste, pode começar a pensar em todas as coisas boas da sua vida. Comece sendo grato por todas as bênçãos que você tem. Procure por eles; Estão lá. Isso mudará sua energia. Agradeça à Vida pelo bem que já está abundantemente presente dentro de você e ao seu redor.

O fato de você estar vivo e vivenciar o dom da vida é uma tremenda honra. Cada novo dia está repleto de novas possibilidades que você pode experimentar. Cada novo dia é mais uma oportunidade para você começar de novo. Você tem outra chance de ser a pessoa maravilhosa que você é. Que bênção! Agradeça a Deus por você estar aqui, disposto e capaz de contribuir com seus talentos e dons para este mundo. O mundo precisa de você e a vida é grata por você. Agora é hora de ser grato por si mesmo.

Ao expressar gratidão, você eleva as vibrações ao seu redor para uma frequência mais elevada. Você cria energia positiva que emana de você e retorna para você como experiências maravilhosas. Você se torna magnético. Coisas boas e pessoas boas gravitam em torno de você porque é uma alegria e um prazer estar por perto. Uma atitude de gratidão é naturalmente atraente. Tem o poder de transformar desafios em possibilidades, problemas em soluções e perdas em ganhos. Isso muda a energia. Amplia nossa visão e nos permite ver o que normalmente seria invisível para alguém com uma atitude limitante.

Mesmo nas horas mais sombrias, podemos cultivar uma atitude de gratidão. Não importa o que esteja acontecendo ao nosso redor, podemos optar por responder de uma forma que nos ajude a aprender e a crescer. Quando olhamos para as nossas

dificuldades como oportunidades de crescimento, podemos ficar gratos pelas lições que aprendemos com essas experiências difíceis. Sempre há um presente em cada experiência. Expressar gratidão nos permite encontrá-la. Quando estamos genuinamente gratos por tudo o que a Vida tem a oferecer, vemos a Luz em nós mesmos e em todos os outros. Vemos tudo e todos como uma bênção potencial.

A gratidão é uma oração para que a bondade abunde. Atrai abundância e generosidade. Acho que as palavras *obrigado* são duas das palavras mais bonitas do idioma. Eles podem iluminar o rosto de alguém e ajudar a outra pessoa a saber que ela é apreciada. Abre a porta dos nossos corações e permite-nos sentir conectados.

Todas as manhãs, ao acordar, as primeiras palavras que saem da minha boca são “Obrigado”. Isso me permite sentir imediatamente conectado com Deus e enche meu coração de amor. Sou grato por estar vivo e respirando e por ter mais um dia para viver a vida plena e ricamente. Estou grato por estar aqui, participando e participando da abundante abundância deste Universo.

A generosidade da vida está aqui para todos nós. Quando expressamos amor e gratidão, harmonizamos as nossas energias e despertamos para o conhecimento de que as nossas próprias vidas fazem parte desta rica generosidade.

Aqui estão algumas dicas para cultivar uma atitude de gratidão:

♥ Ao longo do dia, diga as palavras *obrigado* em silêncio ou em voz alta. Deixe Deus saber que você está feliz por estar vivo e participar desta experiência chamada Vida. Agradeça a si mesmo, aos outros e ao mundo. Deixe a atitude de gratidão se espalhar.

♥ Mantenha um livro de gratidão. Escreva todas as coisas pelas quais você é grato em sua vida. Lembre-se de incluir coisas como eletricidade, água, encanamento, tecnologia e todas aquelas conveniências modernas que muitas vezes negligenciamos.

Se você não consegue anotá-los fisicamente, faça-o mentalmente. Louvado seja o progresso que todos fizemos.

♥ Quando estiver passando por momentos difíceis, observe as experiências e diga: “Sei que isso veio para me abençoar e estou disposto a ver a dádiva dessa experiência. Que as lições me sejam reveladas e que eu me torne mais forte e mais claro.”

Obrigado, obrigado, obrigado, obrigado...



Gratidão: um estilo de vida



Márcia Perkins-Reed

Márcia Perkins-Reed é um palestrante motivacional e apresentador de seminários conhecido nacionalmente. Ela traz para seu público uma combinação de 25 anos de experiência empresarial variada, formação em psicologia e direito, dez anos no Novo Pensamento e o sucesso e a realização experimentados por ela e seus clientes de consultoria. Márcia é autora do livro QUANDO DAS 9 ÀS 5 NÃO É SUFICIENTE: UM GUIA PARA ENCONTRAR A REALIZAÇÃO NO TRABALHO.



A gratidão nem sempre é fácil de invocar. Se as nossas circunstâncias forem desagradáveis, ou se nos concentrarmos mais naquilo que nos falta do que naquilo que temos, pode parecer ridículo tentar encontrar algo pelo que agradecer. Mas a gratidão compreende mais do que simplesmente ser grato. A gratidão é direcionada a um objeto

ou evento específico que acabou de acontecer, como em “Estou grato pelo suéter novo que acabei de receber”. A gratidão, por outro lado, é um estilo de vida – um modo de viver. As pessoas que vivem num estado de gratidão desenvolveram a capacidade de incorporar, momento a momento, um sentimento de admiração e contentamento com as suas vidas tal como são. E ao fazê-lo, paradoxalmente parecem atrair cada vez mais bênçãos para as suas vidas sob a forma de dinheiro, empregos gratificantes, relacionamentos pessoais profundamente satisfatórios e outras coisas que desejam.

Expressar gratidão regularmente pode levar a um estilo de vida cheio de gratidão. Desenvolvi uma prática de dizer (para mim mesmo ou em voz alta) sempre que algo de bom acontece – seja esperado ou não!: “Obrigado, Deus!” Mas ao fazer isso regularmente, você começará a perceber que está mudando. Coisas que costumavam incomodar você não incomodam mais tanto. Você vê alguém menos afortunado do que você e, ao agradecer à sua Fonte pelo que você tem, você também estende a mão para ajudar a outra pessoa e dar-lhe o que puder de si mesmo e de sua substância.

Praticar a gratidão é simplesmente reconhecer que existe uma substância infinita ao nosso redor, em todo o universo e além. E devemos, como Eric Butterworth nos exorta no seu livro *Spiritual Economics*: “Coloque na sua consciência que você vive na substância como um peixe vive na água”. Nunca nos poderá faltar substância, mesmo que percamos todos os nossos activos numa crise financeira – pois a substância é a essência imaterial das coisas que vemos. Assim, podemos sempre invocar a gratidão pela substância invisível que nos rodeia, sabendo que, ao fazê-lo, atrairemos a sua manifestação para nós.

A gratidão leva a dois resultados maravilhosos em nossas vidas. Primeiro, cria uma profunda sensação de alegria. Diz-se que se perseguirmos a felicidade como

nosso objetivo, ela nos escapará. O mesmo se aplica à alegria: se a procurarmos por si mesma, não a encontraremos. Mas se praticarmos a gratidão – vivendo numa consciência de contentamento, sendo gratos pelo que temos (mesmo que seja escasso) e cultivando a paz interior através de momentos de meditação silenciosa – descobriremos que a alegria aparece espontaneamente.

O segundo resultado da gratidão é uma experiência pessoal de abundância e prosperidade. É um princípio aceito que “aquilo em que nos concentramos se expande”. Se passarmos a maior parte do nosso tempo pensando no que não temos, ou em como gostaríamos que nossa vida fosse diferente, ou no que acabamos de perder, isso se expandirá – e teremos mais perdas, mais carências e mais descontentamento com nossa situação atual. Se, por outro lado, nos concentrarmos no que temos – comida na mesa, amigos e/ou familiares que se preocupam conosco, o sol lá fora – isso também se expandirá. A energia da gratidão em nossas vidas atrai cada vez mais as coisas que desejamos para nós, quase que por mágica.

Então comece sua prática de gratidão hoje. Ao acordar, pergunte-se imediatamente: “Pelo que posso ser grato hoje?” Passe algum tempo no silêncio do seu eu interior, apreciando a maravilha de quem você é. E lembre-se de sempre reconhecer o bem que vem para você.



Gratidão: uma força poderosa



John Randolph Preço

John Randolph Preço é autor de vários livros best-sellers, incluindo OS SUPERSERES, O LIVRO DA ABUNDÂNCIA, OS ANJOS DENTRO DE NÓS e ESPIRITUALIDADE PRÁTICA. Ele é o presidente do conselho da Quartus Foundation e, com sua esposa Jan, conduz workshops e encontros intensivos. Em reconhecimento ao seu trabalho no início do Global Mind-Link e do Dia Mundial da Cura, os Price foram nomeados os ganhadores em 1986 do “Prêmio Expressão da Luz de Deus” pela Associação de Igrejas da Unidade. John também recebeu o Prêmio Humanitário de 1992 do Distrito do Arizona da Aliança Internacional do Novo Pensamento.



O significado comum de gratidão é agradecer pelos benefícios recebidos. Embora isto seja importante, sinto que a energia da gratidão é uma das forças *de atração mais poderosas* do universo. Um coração cheio de gratidão, mesmo quando as aparências nos dizem que estamos atolados na escassez, no conflito e na aflição, move-nos para uma frequência mais elevada na consciência – e logo testemunhamos a realidade brilhando através da ilusão.

Parafraseando o que escrevi no meu livro *Empowerment*, os nossos desejos são primeiro satisfeitos na consciência e depois surgem no mundo exterior como a experiência e a forma ideal – por isso o segredo é ser grato enquanto o nosso bem ainda é invisível. A gratidão libera uma corrente dinâmica de energia espiritual que vem

diante de nós e exerce uma poderosa influência em nosso mundo. Não apenas elimina padrões negativos no subconsciente causados pela ingratidão, mas também forma um elo de ligação – uma ponte – para todas as possíveis fontes de bem. É claro que existe apenas uma Fonte, mas a Mente Divina trabalha de maneiras misteriosas para realizar maravilhas magníficas através de um número infinito de canais. E através de um sentimento de gratidão, nos colocamos em alinhamento com as riquezas universais, as relações amorosas e o poder curativo do Espírito que irradia de dentro.

Minha esposa Jan e eu provamos o poder da gratidão muitas vezes em nossas vidas. Na década de 1970, eu estava passando por momentos difíceis em uma situação de negócios e passei dias orando e meditando por uma solução. Então, certa manhã, quando eu estava saindo da cama, ouvi uma voz audível ecoar em nosso quarto com as palavras *“Confiança silenciosa”*. Para mim, isso significava que o problema havia sido resolvido, e meu papel no esquema das coisas era acalmar minha mente (isto é, parar de me preocupar) e confiar no processo divino. Um sentimento de intensa gratidão tomou conta de mim e, durante os dias seguintes, minha expressão constante na mente e no coração foi: *Obrigado, Deus!* E então, de repente, do caos surgiu a ordem e a harmonia perfeitas.

Em 30 de dezembro de 1993, quando Jan teve um ataque cardíaco e morreu na maca do serviço de emergência em nossa casa, tive uma sensação de distanciamento e pouca resposta emocional. Mesmo quando o paramédico me disse: “Sinto muito, nós a perdemos”, eu não aceitei. Em algum nível de consciência, eu sabia que ela voltaria e se recuperaria rapidamente. Depois de mais de quatro minutos do outro lado, ela voltou e, mais tarde, no hospital, enquanto esperava o relatório dos médicos, deixei aquele sentimento de gratidão crescer como nunca antes. Minha oração na sala de espera foi de grande gratidão pela Força Vital dentro dela que estava curando e aperfeiçoando

seu corpo. Na manhã seguinte, Jan também estava expressando gratidão pela vida, por sua incrível experiência e como ela se sentia maravilhosa – e o médico balançava a cabeça, agradecido e admirado por sua rápida recuperação. A gratidão, que combina as energias do amor e da alegria, encheu aquele hospital até transbordar, e não teria me surpreendido saber que outras curas milagrosas ocorreram durante esse período.

Quando vivemos com corações agradecidos, o medo não pode entrar, a culpa é dissolvida e só há paz, amor, perdão e compreensão. Para mim, é disso que se trata a vida.



Um atalho para um milagre



Rev. Michael C. Rann

Rev. Michael C. Rann é ministro da Primeira Igreja de Ciência Religiosa em Chicago e autor de vários livros, incluindo PROPAGANDA DE RÁDIO EFICAZ, ALGO BOM ESTÁ PRESTES A ACONTECER e O PODER DO COMPROMISSO. Michael é um palestrante carismático e dinâmico cuja filosofia de vida é de sucesso para ele mesmo, para seus clientes e para todos aqueles com quem ele entra em contato.



Se existe um atalho para manifestar um milagre, é através de uma *atitude de gratidão*. Quando os indivíduos aprendem a ser gratos, estão abrindo suas vidas para ações receptivas. A gratidão evoca a *Lei da Receptividade*.

Aprender a usar duas palavras simples, *obrigado*, ajuda você a realizar as coisas que deseja. Por exemplo, se você deseja uma determinada mesa em um restaurante, agradeça antecipadamente ao anfitrião ou recepcionista; geralmente você consegue um assento em uma mesa posicionada exatamente onde você deseja se sentar. Eu poderia continuar com mais exemplos, mas tenho certeza de que você entende o que estou dizendo.

Você já pensou no que acontece quando você diz obrigado quando está grato? Vamos pensar sobre isso por um momento. Você agradece e, em uma fração de segundo, estabelece-se uma proximidade entre você e a pessoa a quem agradeceu. Para a pessoa a quem você diz isso, isso faz com que ela se sinta desejada, apreciada e até importante. Em outras palavras, dizer obrigado faz a pessoa se sentir bem.

O simples fato é que você não pode dar sem receber. Isto, todos os filósofos eruditos nos dizem, é uma Lei. “Damos o que escolhemos e recebemos de volta o que damos. Então, na verdade, escolhemos o que recebemos na vida.” Quão triste é para aqueles que não aprenderam esta verdade simples.

Não acredite apenas na minha palavra ou na palavra de qualquer outra pessoa. Tente você mesmo! Agradeça e observe os resultados em sua vida. Em seguida, tente agradecer antes mesmo que os resultados desejados ocorram. Você ficará surpreso com a rapidez com que sua vida se enche de resultados maravilhosos que alguns preferem chamar de *milagres*.

O que dizer obrigado faz por você? Quando você faz outra pessoa se sentir bem, você também se sente bem. Quando você faz outra pessoa se sentir importante, você também se sente importante. Como é maravilhoso sentir-se bem, importante e até apreciado. Dizer obrigado aos outros lhe dá o mesmo respeito e satisfação que você expressou àquele a quem agradeceu.

Seguir esse estilo de vida é uma aventura maravilhosa. Conhecer qualquer Lei é respeitá-la, e as *Leis da Gratidão e da Receptividade* são uma ciência estabelecida. Ter fé nestas Leis e praticá-las regularmente permite que o Poder Criativo trabalhe para você.

As possibilidades são incríveis quando você aprende a apreciar e respeitar as coisas que os outros fazem para tornar sua vida mais agradável. Você cria sua própria experiência, então deixe-a cheia de respeito e apreço. Como cabe a você escolher qual será a sua experiência, você tem a oportunidade de demonstrar essa forma de amor, e o amor *sempre* produz ações construtivas e criativas.

Tudo começa com uma *atitude de gratidão* e com duas simples palavras, *obrigado*. Você não pode dar o bem. Ele continua voltando maior e melhor do que quando você o deu. Agora cabe a você! Prove o poder da gratidão e você estará praticando o que alguns chamam de a forma mais elevada de oração.

Ah, a propósito, obrigado por ler este ensaio. Agradeço seu tempo e agradeço VOCÊ!



Gratidão: suas propriedades curativas



Dr. Frank Richelieu

Dr. Frank Richelieu é pastor da Igreja da Ciência Religiosa de Redondo Beach, Califórnia, e ex-presidente da Religious Science International. Ele recebeu grande parte de seu treinamento religioso de Ernest Holmes, o fundador do movimento Ciência Religiosa. As palestras dinâmicas do Dr. Richelieu são ouvidas diariamente no rádio no

programa “Living Ideas”, que é transmitido há 25 anos. Ele é o autor de A CONEXÃO DE PROSPERIDADE, REENCARNAÇÃO: A HERANÇA DE UMA ALMA e A ARTE DE SER VOCÊ MESMO.



A gratidão é mais do que uma atitude enobrecedora. É um dos instrumentos de consciência mais fortalecedores, curativos e dinâmicos, vital para demonstrar as experiências de vida que alguém deseja. Quando você está focado na gratidão, você fica cheio da consciência da estrutura boa e desejável da sua vida. Você está literalmente elogiando e abençoando o que sabe que já possui. Esse conhecimento é o cumprimento de uma lei cósmica: O QUE VOCÊ ADORA SE TORNA MAIS.

A gratidão é como um ímã. Ele atrai e atrai para você aquilo que é igual a ele. Se, por exemplo, você sentir dores nas costas, pratique a gratidão na área da saúde. Seja grato pela saúde que você tem. Concentre-se na sensação de paz e bem-estar que ainda existe em outras partes do seu corpo. Ao vivenciar qualquer tipo de doença, é especialmente essencial deixar sua mente meditar na saúde com gratidão e aceitação do bem. Veja se a maior parte do seu corpo está fazendo o que você deseja. Louve e abençoe. Seu corpo é renovável e recarregável. Sua gratidão é como fertilizante para a árvore da sua vida. Estimula a saúde e o crescimento.

Quando você está aparentemente oprimido por uma condição ou situação caótica, esse é o momento de pensar na paz que existe no coração do infinito. Esse é o momento de inundar sua mente e emoções com paz, em agradecimento pela Lei e Ordem Divina que existe em todo o universo, tornando a Lei e a Ordem uma possibilidade para você também. À medida que você fica cheio de gratidão pela saúde e pela paz, as soluções e a cura se encaixam perfeitamente. Quando você não sabe como vai cumprir as obrigações financeiras do próximo mês e fica cheio de tensão e

da ideia de falta, perceba que o antídoto divino é agradecer pela abundância. Quando estiver no meio de qualquer problema ou situação, diga a si mesmo:

Sou grato pela saúde perfeita e pelo bem abundante que chega até mim por meio dos caminhos da minha vida que abri e disponibilizei para o fluxo divino. Sou grato por toda alegria que surge em minha consciência. Sou grato pela saúde abundante que tenho agora. Sou grato pela oportunidade de saber mais e crescer mais em consciência.

Aquilo a que você dá atenção é o que você manifesta em sua vida. O mestre Jesus sabia disso a tal ponto que pôde agradecer por aquilo que não era visível, sabendo que isso se tornaria tangível e factual por meio da Lei de Causa e Efeito. O que chamamos de problemas está muito perto de nós. Eles nos prendem em todos os níveis – físico, mental e emocional. Eles são tão “visíveis” que é difícil para nós sermos objetivos em relação a eles. É necessário desviar nossa atenção deles e colocá-la no resultado desejado, que já está completo na Mente Infinita.

Devemos ver além dos problemas, até a oração respondida. Devemos trazer o invisível para o visível, concentrando-nos no que queremos dentro da consciência, em vez de nos concentrarmos no que parece ser. É assim que transformamos problemas em oportunidades. É assim que liberamos a tensão e o congestionamento e superamos tudo o que parece estar criando problemas. Ao fazermos isso, passamos para o reino da solução. Muitos de nós agradecemos e somos gratos pelo que temos, mas quantos de nós agradecemos pelo que estamos prestes a receber? Tente criar o hábito de dizer:

Sou grato pelas bênçãos que estou prestes a receber. Sou grato pelo aumento das condições harmoniosas em meu lar. Sou grato pelas experiências maravilhosas que exacerbam meu crescimento. Estou grato pela novidade que estou prestes a

receber. Sou grato por ter uma atitude de gratidão em relação à vivência da vida. Minha atitude de gratidão abre os portais para uma vida mais rica.

Ao fazer isso, você não estará trabalhando nas coisas e nas condições, mas na sua própria consciência.

Você o estará programando para esperar o melhor. Você não pode ter uma atitude de gratidão e também ser amargo. Você deve estar livre da ideia de que pessoas ou situações estão contra você. Você também deve estar livre da crença de que bagunçou sua vida e não há nada que possa fazer a respeito.

Quando a gratidão surge dentro de você como uma fonte, ela traz consigo maior saúde, maior alegria, maior provisão, maior prosperidade e maior oportunidade de viver a vida do que você jamais experimentou antes. Se você parece oprimido por uma situação ou problema e não consegue ver o caminho para pensar e sentir gratidão, faça o seguinte:

Sente-se e volte conscientemente à memória das coisas pelas quais você pode ser verdadeiramente grato. Pense em como Deus o guiou e dirigiu através de problemas passados. Depois de ter um sentimento sincero de gratidão pelas bênçãos passadas, perceba que o mesmo Deus está com você hoje, guiando, direcionando, renovando e restaurando. Em seguida, projete seus pensamentos além da situação atual e seja grato pelo que está prestes a receber.

Os Salmos são canções de louvor e ação de graças e foram cantados em tempos de dificuldade. Em meio a condições e situações terríveis, a fé do salmista nunca vacilou. Ele elogiou, abençoou e ficou grato, pois sabia que Deus estava sempre presente, governando o universo e criando o bem supremo. Talvez ele nem sempre entendesse por que tais condições ocorriam; o ponto de vista humano é muito limitado em tempos difíceis, mas sua fé nunca vacilou.

A gratidão é importante porque não é apenas uma aceitação fria e mental de algo. É quente como o sol que faz as flores crescerem. Descongela a condição e torna possível que o bem desejado se manifeste.

Alegre-se com sua liberdade de escolha. Você é uma lei para si mesmo. Diga para si mesmo agora:

A gratidão é um poder de cura que entra em cada parte do meu ser, transformando, fortalecendo, renovando e tornando-o completo. A gratidão está sempre fluindo através de mim agora. Estou repleto de um profundo sentimento interior de gratidão que enriquece todas as minhas experiências.



Obrigado, Deus



Murray Salem

O falecido **Murray Salem** foi um ator e roteirista que escreveu o filme de sucesso de Arnold Schwarzenegger KINDERGARTEN COP.



Minha avó paterna, falecida há muito tempo, era uma simples camponesa síria que não sabia ler nem escrever. No entanto, ela era devotamente religiosa. Não importa o que ela estivesse fazendo, Deus estava sempre em seus lábios. Mas mais do que apenas o nome Dele, ela dizia: “Obrigada, Deus; obrigado, Deus” pelo menos cem vezes por dia. E *não* apenas quando coisas boas aconteciam. A sopa transbordaria, fazendo

uma bagunça terrível. Ao limpar tudo, ela dizia: “Obrigada, Deus. Obrigado. Obrigado, Deus.”

Perguntei por que ela estava agradecendo a Deus por algo ruim. Ela riu e disse porque quando algo ruim acontece, é quando esquecemos nossa conexão com Deus (ou seja, nosso Poder Superior). Na época me pareceu muito bizarro, já que ela insistiu para que eu fizesse isso também. Eu arranhava o joelho e ela me dizia para dizer: “Obrigado, Deus”. Curiosamente, parecia funcionar e meu joelho ficaria melhor.

Então fiz cinco anos e comecei a estudar. Como eu era de origem étnica, as crianças de olhos azuis e cabelos loiros zombavam de mim. Por causa da minha pele escura, o apelido deles para mim era “Negro”. Eu odiava a escola e implorei aos meus pais que não me obrigassem mais a ir. Eles se sentiram mal por mim, mas não puderam me proteger para sempre. Então minha Situ (*avó em sírio*) ouviu o que estava acontecendo e me disse que eu deveria dizer: “Obrigado, Deus” toda vez que as crianças me chamassem de nomes horríveis. Na época, achei que essa era a sugestão mais idiota que já tinha ouvido.

Mas alguns dias depois ela falou comigo, quando um grupo inteiro de meninos começou a gritar: “Preto! Negro! Preto!”, algo aconteceu. Eu estava segurando as lágrimas, tentando com todas as forças do meu corpo não ser uma “maricas” e deixar que me vissem chorar. Mas eu não consegui me conter. As lágrimas iriam explodir de qualquer maneira.

Então me lembrei do “Obrigado, Deus” de Situ. Comecei a repetir silenciosamente para mim mesmo. *Obrigado, Deus. Obrigado, Deus.* Ajudou! Não sei exatamente o que aconteceu, mas as lágrimas diminuíram. De repente, não me importei tanto com o que eles pensavam. Talvez seja porque eu senti que agora também tinha um amigo – Deus.

Isso tudo foi há muito tempo. Desde então, me tornei um roteirista de sucesso. Viajei pelo mundo e conheci centenas de pessoas maravilhosas. Minha vida é mais do que eu esperava. E apesar de tudo, continuei dizendo: “Obrigado, Deus”. Às vezes digo isso cem vezes por dia, assim como minha querida avó. Até sinto vontade de dizer isso agora.

“Obrigado, Deus. Obrigado. Obrigado, Deus.”



Em todas as coisas dai graças



Dr. J. Kennedy Shultz

Dr. J. Kennedy Shultz é fundador e pastor da Igreja de Ciência Religiosa de Atlanta. Ele é bem conhecido como professor e conferencista na área do Novo Pensamento, com suas palestras e seminários amplamente distribuídos em fitas cassete nos Estados Unidos e no exterior. Dr. Shultz possui mestrado em aconselhamento pela Universidade de Nova York, e a Religious Science International concedeu-lhe o reconhecimento como Doutor em Ciências Religiosas em 1987, quando foi eleito pela primeira vez presidente dessa organização. Ele é o autor de UM LEGADO DE VERDADE e VOCÊ É O PODER.



O grande filósofo alemão Goethe, no final da sua longa vida, disse que lhe restaria muito pouco se descartasse tudo o que devia aos outros. À medida que envelheço e, espero, mais sábio, tenho certeza de que isso também é absolutamente

verdade para mim. Tudo o que há de substancial em mim é feito do bem que as pessoas me deram ao longo do caminho e que tive o bom senso de aceitar; e os danos que as pessoas me causaram ao longo do caminho, que tive a graça de perdoar. Aprendi muito com cada detalhe quando fiquei grato pelo poder que existe em mim e que me permite possuir a experiência além do evento.

Isso significa que precisamos ser gratos por termos recebido algum bem duradouro proveniente das coisas maravilhosas que as pessoas nos deram ou fizeram por nós e de qualquer dano que nos tenha sido causado ao qual sobrevivemos. Você não sobrevive a danos reais sem aumentar a sabedoria. E às vezes, ao que parece, exigimos que a nossa sabedoria chegue até nós da maneira mais difícil, através da sobrevivência ao pior.

Não é possível voltar no tempo e fazer tudo de novo da maneira certa. Só é possível pegar a sabedoria, seja ela qual for, e seguir em frente com ela, fazendo as coisas melhor do que fazíamos antes. Mas nenhuma coisa boa nos pertence até que a possuamos. E não possuímos nada que não aceitemos com gratidão. Em outras palavras, não é seu até que você diga obrigado. Obrigado a quem? Graças a Deus! Nem sempre é fácil agradecer às pessoas pelo que obtivemos com nosso relacionamento com elas. Mas sempre é possível agradecer a Deus por termos saído dessa situação com algo de valor. E quando você se acostuma a agradecer regularmente a Deus por toda a vida, fica claro a quem mais você deveria agradecer, e fica fácil fazê-lo.

Quando subscrevemos a velha admoestação “em tudo dai graças”, não concordamos em dar graças *por* todas as coisas. Não é sensato ser grato pelas coisas ruins, pelas coisas prejudiciais. Em vez de ser levado inconscientemente pelas coisas boas ou levado ao chão pelas coisas ruins, reserve um tempo no meio de todas as coisas para ser grato a Deus por ser maior do que o melhor e o pior deles. e que você

encontrará uma maneira de sair de qualquer um deles, de alguma forma aprimorado pela experiência.

Uma atitude de gratidão no meio de todas as coisas nos permitirá fazer novas todas as coisas. Isso nos permitirá fazer algo melhor com o melhor e o pior que surge em nosso caminho, porque uma atitude de gratidão nos coloca em um relacionamento correto com Deus, o poder criativo de nossas vidas. E o nosso poder criativo flui melhor para as nossas mentes e corações quando estamos abertos a ele. Portanto, não obstrua os cumprimentos de onda Divinos da sua consciência com medo de que o bem que está vindo em sua direção não dure para sempre, ou que o mal que você está vivenciando dure. Apenas reserve um tempo no meio de tudo isso para ser grato por haver uma sabedoria eternamente durável trabalhando dentro de você, que sabe como usar tudo isso em seu benefício final. Se você fizer isso, você se tornará uma pessoa que avança pela vida retendo o melhor e descartando o resto como algo natural. Isso elimina a luta da vida diária neste nosso velho e engraçado mundo e nos liberta para viver com mais facilidade. Quanto mais facilmente perdoamos, mais facilmente vivemos. E quanto mais naturalmente gratos nos tornamos pelo que a vida realmente é, mais livres nos tornamos do tipo de bobagem que costumava nos enganar e humilhar a nossa existência.

Estou bastante impressionado com esta citação do grande Meister Eckhart:
“Esteja sempre pronto para os dons de Deus, e sempre para os novos – e lembre-se sempre, Deus está mil vezes mais pronto para dar do que você para receber”.

O que bloqueia a nossa prontidão para receber é tudo o que obstrui a nossa consciência quando não sabemos como responder à vida com gratidão pelo poder que Deus nos deu de tirar o melhor proveito tanto do bom como do mau. Um esforço religioso sincero e inspirado para desenvolver um relacionamento de ação de graças

perpétua com Deus eliminará esse medo e “preparará o caminho do Senhor”. Esta é a mente que em todas as coisas se lembra de agradecer.



O poder da gratidão



Ron Escolástico, Ph.D.

Ron Escolástico, Ph.D., é um distinto psicólogo acadêmico, conselheiro espiritual e autor com mais de 25 anos de experiência no estudo da consciência humana. Desde 1978, Ron tem sido a voz da profunda sabedoria dos “Guias”, seres espirituais amorosos que existem além da realidade física. Ele é o autor de A AVENTURA DA TERRA; CURAR O CORAÇÃO, CURAR O CORPO; e PORTA PARA A ALMA.



O poder da gratidão muitas vezes pode ser esquecido na complexidade da vida cotidiana. Muitas pessoas não sabem que sentimentos de gratidão podem desencadear mudanças poderosas e benéficas na personalidade humana.

Por exemplo, os sentimentos de gratidão podem criar um abrandamento emocional e um aprofundamento do amor na sua experiência consigo mesmo e na sua vida, trazendo maior alegria e felicidade à sua expressão humana. A gratidão também pode estimular fortes energias internas dentro de você, o que pode levar ao florescimento de suas habilidades intuitivas, permitindo-lhe eventualmente ter uma experiência espiritual mais profunda e tornar-se mais consciente de sua existência como uma alma eterna.

Para obter uma compreensão clara da gratidão, você pode analisar esses sentimentos em relação a duas áreas gerais da vida. A primeira área é a gratidão pelos aspectos *permanentes* da sua existência, que incluem as realidades espirituais da vida que interagem com a sua expressão humana. A segunda área é a gratidão pelas experiências *temporárias* e transitórias no mundo físico.

Para ser grato pelos aspectos permanentes da sua vida, você pode começar a prestar atenção à sua capacidade de vivenciar a si mesmo como um indivíduo que vive dentro de um corpo físico. Você tem a extraordinária capacidade de estar consciente de si mesmo – de sentir: “Eu sou eu”. Você tem a capacidade de pensar, sentir e agir no mundo físico. Esses aspectos da sua existência são muitas vezes tidos como garantidos. Se você puder tomar consciência da incrível complexidade de energias que foram exercidas pelas almas eternas para tornar possível que você viva em seu corpo físico neste momento, você será preenchido com um sentimento avassalador de gratidão e amor por seu corpo. para o seu Eu, para outros seres humanos e para toda a vida.

Sua magnificência permanente também está ligada a energias espirituais belas e poderosas que fluem constantemente para você a partir das forças que criaram a vida. Geralmente você não tem consciência dessas forças divinas da criatividade, mas se reservar alguns momentos de silêncio todos os dias para sintonizar-se com elas, poderá aprender a *senti-las*. Tais experiências podem estimular um grande despertar dentro de você. Você pode apreciar e celebrar plenamente os milagres que ocorrem constantemente nas dimensões espirituais e que lhe permitem continuar a viver uma vida humana no mundo físico. Por meio dessas experiências, você achará fácil despertar o poder da gratidão em sua personalidade.

A segunda área de gratidão está relacionada à sua expressão humana, que está enraizada no desejo, na ambição, na realização, no prazer, no desprazer e em outros aspectos importantes da sua experiência subjetiva. Se, em determinado dia, você tiver experiências negativas, como perda de dinheiro ou decepção amorosa, provavelmente não sentirá muita gratidão. Se, em outro dia, você receber milhões de dólares como prêmio, será muito fácil sentir-se grato. Assim, você geralmente sentirá gratidão quando tiver experiências agradáveis e seus desejos forem satisfeitos, e achará difícil ser grato quando suas experiências subjetivas forem negativas. Estas são respostas bastante “naturais”, nas quais os assuntos do mundo humano tendem a *ditar* quando você se sentirá grato.

O importante aqui é encorajar tantas experiências de gratidão quanto você puder, não importa o que esteja acontecendo no seu dia a dia, para que você não seja manipulado pelas circunstâncias e pelos seus sentimentos em relação a elas. Em outras palavras, se você só se sente grato pela sua vida quando tudo vai bem, então, durante os períodos de desafio, você ficará desprovido dos importantes sentimentos de gratidão.

Você pode aprender a reservar alguns momentos todos os dias para se sentir grato pela vida, mesmo quando se sentir desafiado. Você pode dizer para si mesmo:

Não importa o que eu possa estar sentindo sobre os acontecimentos da minha vida neste momento, não preciso ser manipulado pelos meus sentimentos. Tenho a liberdade de liberar meus pensamentos e sentimentos normais, abrir meu coração para a magnificência de minha alma e do próprio Deus e começar a me sentir profundamente grato pela oportunidade de estar vivo na forma humana neste momento.

Também é de grande benefício para você tentar ampliar o leque de coisas pelas quais está disposto a ser grato, além das experiências que lhe agradam. Você pode ser grato por experiências que ajudam outras pessoas, mesmo quando exigem esforço de sua parte. Você pode ser grato pelo crescimento, mesmo quando ele exige esforço de sua parte. Você pode ser grato pelo crescimento, mesmo quando ele é provocado por circunstâncias desafiadoras. Às vezes, situações desafiadoras da vida podem estimulá-lo mais do que experiências prazerosas a expressar maior coragem, força, comprometimento e criatividade. Você pode ser grato porque situações desafiadoras o aproximam de outros seres humanos, encorajando-o a expressar mais plenamente sua capacidade de empatia e compaixão.

Ao estender seu alcance de apreciação a mais e mais situações da vida, você poderá se sentir grato por sua vida, mesmo quando seus próprios desejos não estiverem sendo realizados. Aprender a criar fortes sentimentos de gratidão durante muitas situações diferentes da vida pode ajudá-lo a se sentir mais poderoso, mais criativo e mais realizado.

A cada dia, seja sua experiência humana momentânea alegre ou desafiadora, você pode estimular mais o poder da gratidão dizendo a si mesmo:

Alegro-me por ter a oportunidade extraordinária de viver o milagre da existência humana na terra física. Sou grato pela variedade de experiências que estão disponíveis para mim em minha vida humana. E celebro as forças amorosas da minha alma, e de Deus, que tornam a minha vida possível.



Gratidão: um estado de espírito



Bernie S. Siegel, MD

Bernie S. Siegel, MD, é uma cirurgiã geral/pediatra aposentada que agora está envolvida na humanização da assistência médica e na educação médica. É fundador da EcaP (Pacientes Excepcionais com Câncer) e autor de LOVE, MEDICINE & MIRACLES; e PAZ, AMOR E CURA.



Acredito que a gratidão é um estado de espírito, e não uma condição de vida relacionada à saúde ou à riqueza. Deixe-me dizer que alguns dos meus maiores professores de gratidão são as pessoas que chamo de prisioneiros da vida. O que quero dizer com isso? Refiro-me às pessoas que estão presas em órgãos ou instituições e ainda assim são gratas pela vida. Acredito que uma vez que você é grato pela vida, vendo-a como uma oportunidade de dar amor, sua vida muda e é vivida como foi concebida para ser vivida pelo nosso Criador.

Exemplos disso são pessoas que conheço com diversas doenças e deficiências, que considero saudáveis. Por que eles são saudáveis? Eles aprenderam o que o pai do meu associado (um clínico geral) disse certa vez: “A verdadeira boa saúde é a capacidade de viver sem ela”.

Sam Keen conta sobre um amigo com a doença de Lou Gehrig. Ele está gravemente doente e até respirar é um problema. Sam estava visitando-o e elogiou a atitude do amigo. O amigo perguntou: “Que escolha eu tenho?” e Sam disse: “Você

poderia mijar e gemer um pouco". Seu amigo disse: "Isso nunca me ocorreu". No entanto, a maioria das pessoas, se você perguntar se a vida é justa, gritará

NÃO para você. Quanto mais ricos são, mais alto gritam. O que temos que perceber é que embora a vida seja difícil, não é injusta. Todos nós temos nossos problemas. O segredo é aprender como conviver com eles e até mesmo como usá-los.

A mensagem de minha mãe para mim foi: "Era para acontecer. Deus está redirecionando você. Algo de bom resultará disso." Ela era muito parecida com Carl Jung, que, segundo me disseram, dizia aos amigos que relatavam um acontecimento trágico: "Vamos abrir uma garrafa de vinho. Algo de bom resultará disso." Se eles relatassem algum evento maravilhoso, ele diria: "Isso é uma pena, mas se ficarmos juntos, talvez possamos ajudá-los a superar isso". Você pode rir, mas mais de 90% dos ganhadores da loteria, três a cinco anos depois de ganhar, reclamam que isso arruinou suas vidas.

O que a Bíblia ou o Talmud nos dizem? A Bíblia diz que o filho do homem não vem para ser servido, mas para servir e resgatar a sua vida para o bem de muitos. O Talmud nos diz que aquele que se alegra com as aflições que lhe são impostas traz a salvação ao mundo. Outras religiões também nos ensinam o dom ou a lição que pode ser encontrada numa aflição ou adversidade. Mesmo em Jó aprendemos que as aflições curam e a adversidade abre para uma nova realidade.

Sobre a mesa de Deus estão Suas palavras favoritas que o ajudarão a aliviar seu fardo e a se sentir grato pela vida como uma oportunidade de dar amor de sua maneira única. A primeira diz: "Não se sinta total, pessoal, irrevogável e eternamente responsável por tudo. Esse é o meu trabalho." E está assinado "Deus". O outro diz: "Tudo que você lembra eu esqueço, e tudo que você esquece, eu lembro".

Então aqui estamos vivendo entre todas as dificuldades e dores, e o que é que realmente nos torna gratos e nos ensina o que é uma vida valiosa? Nossa mortalidade. Sim, sem a nossa dor física e emocional, não sobreviveríamos. Eles nos protegem e nos despertam para cuidar das nossas necessidades e das necessidades daqueles que amamos. Nossa mortalidade nos ensina sobre nosso tempo limitado aqui e aumenta nossa consciência de como a vida é um tesouro. Como Peter Noll compartilhou em seu último diário: "Tempo não é dinheiro. O tempo é tudo. Ver algo pela última vez é quase tão bom quanto ver pela primeira vez, e você passa mais tempo com as coisas e pessoas que ama e menos com as coisas e pessoas que não ama."

Só posso compartilhar com vocês que sou grato pela vida e pela chance de compartilhar todas as maravilhas da criação, ao mesmo tempo sentindo e conhecendo muita dor. Acima de tudo, sou simplesmente grato por acordar de manhã e estar consciente do mundo ao meu redor. Eu sei que há outros que escolheriam não acordar na manhã seguinte, e por que discordamos?

Acho que por trás da diferença está o amor que recebi desde o momento do meu nascimento, e isso torna mais fácil para mim sentir-me grato. Peço a todos vocês, por favor, tratem uns aos outros como uma mãe amorosa faria, para que todos possamos ser gratos pela vida. Como você ama eu deixo com você. Basta escolher a sua forma de servir por amor e, sempre que conhecer pessoas, expresse esse amor.

Se fizermos isso, todas as crianças ficarão gratas pela vida e pela oportunidade de servir e fazer a diferença na vida de outras pessoas. Apesar de tudo isso, lembre-se que a gratidão é sempre uma escolha e deve surgir do livre arbítrio. O Jardim do Éden não durou porque não havia escolhas. Nós temos uma escolha. Amemos a vida, nossos semelhantes, e sejamos gratos.



Olhando através dos olhos da gratidão



Rev. Christian Sorenson

Rev. Christian Sorenson é ministro sênior da Seaside Church of Religious Science em Del Mar, Califórnia. Ele foi presidente do clero no sul da Califórnia e serviu no Conselho Internacional de Curadores do Movimento de Ciência Religiosa. Como viajante mundial e buscador da Verdade, ele orientou centenas de pessoas em explorações espirituais pela China, Índia, África e outras terras exóticas. Como estudante de metafísica ao longo da vida, a intenção de Christian é ver o Espírito em todas as coisas.



Nas férias, no meu quinto ano de vida, minha avó me deu uma gravata borboleta que dizia “Feliz Ano Novo” na frente. Não foi meu presente favorito. Na verdade, rezei para nunca ter que usá-lo. Mas a carta de agradecimento que tive de escrever é minha mais antiga lembrança de gratidão. Ao escrever aquela carta, conectei-me mentalmente, como fazemos em qualquer carta escrita, com minha avó, que representava todo amor e todo carinho para mim. E também experimentei um sentimento de apreço até pelo mínimo do meu espólio de férias.

Essas primeiras lições de gratidão incutiram em mim o hábito de agradecer ao longo da vida, o que rendeu grandes dividendos em meu mundo. Quando vemos o que é bom, não podemos deixar de focar na afirmativa, o que naturalmente nos liberta das pesadas negativas que parecem dominar o pensamento de algumas pessoas. Ao

conversar com pessoas de sucesso, ouço pessoas que estão focadas em oportunidades e possibilidades, não em riscos e dificuldades. São pessoas que estão gratas pelo sucesso que tiveram até agora e esperam que a vida as trate bem. E assim acontece.

Ernest Holmes, o fundador da Ciência Religiosa, escreve em seu livro *Ciência da Mente*: “Dentro de nós está a possibilidade não nascida de experiência ilimitada. Nosso é o privilégio de dar à luz isso!” A vida está esperando que você confie em seus sonhos. Quando optamos por nos alinhar com o fluxo positivo, podemos ser gratos pelas dificuldades que se apresentam e vê-las como oportunidades para trazer um bem maior. E, ao mesmo tempo, estamos crescendo e aprendendo no processo.

Um coração agradecido recarrega a alma e revitaliza o corpo. Liberta a nossa alma da escravidão, eleva a nossa consciência para um lugar confortável onde as asas da consciência nos podem deixar voar em harmonia com a Inteligência Criativa. Uma prática maravilhosa para realizar logo pela manhã, antes mesmo de abrir os olhos, é ver e sentir todas as coisas boas da sua vida. Em vez de dizer “Oh, Deus, é de manhã”, tente “Graças a Deus por este bom dia” ou “É mais um dia maravilhoso. Estou tão feliz por estar vivo. Este é o dia que o Senhor fez. Eu me alegrarei e ficarei feliz com isso.” Conte pelo menos uma dúzia de suas bênçãos antes de sair da cama. Você ficará surpreso com o quão melhor será o seu dia. (Mas cuidado! Ficar alegre antes que os outros tomem o café nem sempre é apreciado!)

A vida é um sistema de transmissão abundante, apenas esperando que sintonizemos suas infinitas variedades. À medida que voltamos a nossa atenção para o lado positivo através do elogio e da apreciação, entramos em harmonia com esta frequência de doação. Parece haver uma força magnética que atrai a nossa consciência para o bem sempre presente e em expansão. É como se nosso consciente

e subconsciente trabalhassem diligentemente para atrair apenas as experiências que sustentam nosso estado de espírito. Olhando através dos olhos da gratidão, nos tornamos um canal para trazer à tona mais coisas pelas quais agradecer. Dizem-nos para “sermos gratos por todas as coisas”. Isso inclui gravatas-borboleta, nosso corpo e nossa respiração diária.

É fácil ser grato pelas grandes coisas da vida, mas ser grato por “todas as coisas” coloca você em uma posição poderosa e harmoniosa. Esta manhã, sentado nas falésias de Del Mar, em frente à minha casa, saudando o dia, fiquei imerso em tanta beleza que me encheu de admiração. Senti uma unidade com os pelicanos enquanto eles deslizavam a centímetros acima da água. Senti a alegria dos golfinhos surfando nas ondas grandes. E, ao vislumbrar as baleias levantando suas majestosas nadadeiras acima da água, conheci a majestade de Deus. Mas esta manhã, no êxtase do momento, também tive um vislumbre de mim mesmo respirando em uníssono, ao que parecia, com o fluxo e refluxo da maré que parecia estar em perfeito ritmo com o vento, a grama ondulando em perfeita concordância com o resto. E neste momento, tive plena consciência de cada grão de areia que, senti na boca do estômago, ressoava em perfeito equilíbrio com todo o universo.

Quando voltei a um estado de individualidade, o que mais eu poderia dizer sobre essa experiência senão... *obrigado*.



A manifestação da gratidão



Hal Stone, Ph.D., e Sidra Stone, Ph.D.

Hal Stone, Ph.D., e Sidra Stone, Ph.D., ambas psicólogas clínicas, são as autoras de EBRACING OUR SELVES, EBRACING EACH OTHER, e EBRACING YOUR INNER CRITIC. Hal fundou o Center for the Healing Arts em Los Angeles no início dos anos 70, uma das primeiras instalações de saúde holística do país. Sidra dirigiu o Hamburger em Los Angeles, um centro residencial de tratamento para meninas adolescentes. Desde 1982, eles têm viajado e ensinado nos EUA e no exterior, além de suas atividades de treinamento e redação, que acontecem em sua casa, na costa norte da Califórnia, no condado de Mendocino.



Não existe emoção humana, por mais positiva que pareça, que seja inerentemente boa ou má. Tudo depende de como usamos ou canalizamos essas emoções e sentimentos. É a nossa capacidade de estar consciente de uma energia específica, bem como de fazer escolhas apropriadas em relação à forma como essa energia se manifesta no mundo, que determina como usamos qualquer ideia, sentimento ou experiência. É só desta forma que podemos julgar se uma determinada emoção ou ideia está ou não a manifestar-se de uma forma que seja uma força para o bem ou para o mal no mundo. A gratidão não é exceção a esse tipo de regra.

A gratidão e o amor, tantas vezes vividos juntos, são ambos de natureza relacional. Ou seja, exige que alguém sinta gratidão e exige que alguém ou algum grupo

de pessoas faça algo que produza gratidão. A questão da gratidão também é muito básica no trabalho transformacional porque geralmente é um sentimento central encontrado em indivíduos que são ajudados por um professor de consciência de qualquer tipo. Usado desta forma, faz parte da relação de transferência que existe entre o aluno, por um lado, e o professor, por outro, em qualquer relação de ensino, formação ou terapêutica. Para os fins deste ensaio, a palavra *professor* incluirá qualquer modalidade terapêutica, como terapeuta, curador ou escritor. *O aluno* incluirá qualquer destinatário de ajuda, seja ele um cliente, sujeito, paciente ou buscador.

Uma das coisas confusas sobre a gratidão é que ela pode ser vivenciada por um indivíduo de várias maneiras diferentes. A maneira como é vivenciado e como se manifesta ao longo do tempo tem um forte efeito no andamento do processo de alguém. Queremos nos concentrar em como a gratidão se manifesta com e sem consciência e quais são as consequências de cada condição. Também planejamos nos concentrar na questão, pois ela se aplica especificamente ao relacionamento professor/aluno na terapia, na cura e no trabalho em pequenos e grandes grupos com indivíduos que buscam uma maior consciência.

Sem consciência, a gratidão tende a se manifestar através do lado infantil de uma pessoa. O que queremos dizer com o lado da criança é que existe uma interação pai/filho entre o professor e o aluno e que o aluno desempenha o papel de filho ou filha do professor. Os sentimentos que ocorrem aqui podem ser muito fortes, mas ocorrem dentro dos parâmetros da interação pai/filho. Referimo-nos a esta interação pai/filho como um padrão de vínculo.

Por exemplo, alguém que é ajudado por um professor espiritual tende a desenvolver um tipo particular de relacionamento emocional com o professor. O aluno fica cheio de gratidão e amor, e verdadeiramente seu copo transborda. Esta é uma

parte natural e orgânica da relação professor/aluno e do amor e da gratidão que fazem parte da iniciação espiritual em geral. Não se pretende, contudo, permanecer nesta forma para sempre.

Quais são as consequências dessa interação entre pais e filhos? Como algo tão bonito poderia se tornar algo negativo? Se houver demasiada gratidão por parte de uma criança, o empoderamento torna-se muito mais difícil de alcançar porque a vulnerabilidade subjacente permanece inconsciente. O que acontece então é que a Criança Interior (vulnerabilidade) do aluno é cuidada pelo professor. Em tal situação, o aluno pode continuar a crescer a nível espiritual, mas será fomentada uma dependência do professor e uma tendência para manter o relacionamento demasiado positivo. O aluno terá medo de reagir ao professor terapeuta, de trazer qualquer tipo de negatividade, porque haverá um medo profundo de perder o amor e a conexão íntima que a Criança Interior tanto anseia.

Como já salientamos, esta é uma parte muito natural do processo de consciência. Se for compreendido pelo professor, o aluno é ajudado a tomar consciência da sua vulnerabilidade e é treinado para reconhecer que a responsabilidade final pela sua Criança Interior pertence a si mesmo. Uma vez que o buscador é capaz de começar a se mover nessa direção, então temos uma condição de consciência começando a se desenvolver, e a pessoa começa a ser capaz de abraçar tanto o poder quanto a vulnerabilidade.

À medida que este processo se desenvolve, a natureza da gratidão começa a sofrer uma grande mudança. O buscador ainda é grato pela ajuda, pelo amor, pelos bons sentimentos e por tudo mais que lhe foi dado. Além disso, porém, há um desenvolvimento do poder pessoal, uma disposição para correr riscos ao demonstrar sentimentos e ter reações que possam abalar o barco. É mais seguro agora correr tais

riscos porque o professor externo não é mais o pai da Criança Interior. Somos nós mesmos agora, com nossa própria consciência, que somos pais de nosso próprio filho.

A gratidão é uma emoção que geralmente abre os poros do amor e da compaixão. Nas artes de cura, é fundamental para o vínculo emocional da interação professor/aluno. Sem consciência, pode levar a uma ênfase excessiva no sentimento positivo, com uma dependência resultante e uma ênfase excessiva no amor, na gratidão e na compaixão.

Com consciência, estas emoções podem ser plenamente vivenciadas e apreciadas sem interferir no processo final de capacitação do aluno, que deveria ser o nosso objetivo final como professores.



Gratidão como forma de ser



Dra. Sharron Stroud

Dra. a Mulher Internacional do Ano em 1991-92, é teóloga junguiana, palestrante inspiradora, conselheira e professora há 25 anos. Ela também é a fundadora do Centro para a Celebração da Vida, um centro espiritual que ensina, cura, capacita e apoia causas como a paz mundial, mulheres e crianças vítimas de abuso e ajuda; e The Challenge Center, um centro de tratamento onde indivíduos paraplégicos e tetraplégicos reconstroem suas vidas. Ela também serviu como presidente do Clero Unido da Ciência Religiosa.



Descobri que a gratidão é uma forma de ser. Quando nos tornamos conscientes de que tudo nesta vida é uma dádiva do universo, e o que fazemos desta coisa chamada “vida” é a nossa dádiva de volta ao universo, a nossa consciência é aprofundada. A gratidão é uma substância tangível que emana da pessoa que sente essa emoção. Essa substância permeia e permeia ambientes, roupas e objetos.

A gratidão como “modo de ser” começa a se manifestar como a arte e a ciência da bênção. Faz sentido quando percebemos que toda a vida opera numa frequência vibracional de energia. A energia que trazemos para a vida é a mesma energia que retorna para nós. Isso fica complicado quando não recebemos os resultados que desejamos na vida. No entanto, cada experiência redime-se através da nossa vontade de receber a sua mensagem e aceitar a dádiva que ela oferece. Isso cria espaço para milagres.

Quando eu era criança, morávamos em meio acre de nogueiras e eu tinha uma árvore “especial” na qual podia subir e ser embalada. A árvore era uma amiga muito especial e fiquei muito grato por ter sua companhia. A árvore sempre ouvia todos os meus pensamentos e me permitia subir em seus galhos para que eu pudesse ter uma “visão panorâmica” do mundo ao meu redor. Se eu estava com fome, ela me dava sua carne doce e eu ficava satisfeito. Eu também poderia fazer barquinhos com cascas de nozes, com uma vela de papel e um palito para segurá-los. Sim, a árvore era minha amiga e fiquei grato.

Quando não havia meios externos de sustento em nossa família, minha mãe contratava trabalhadores migrantes para sacudir as árvores, e ela e eu enchíamos os sacos de aniagem com as mais belas nozes da terra verde de Deus. A venda das nozes sempre nos proporcionou o Natal mais glorioso. Na época em que tudo isso acontecia,

eu não apreciava a desenvoltura de minha mãe. As nozes carregam uma pele escura ao seu redor que literalmente tinge as mãos de preto! O efeito tem que passar gradualmente, para que as crianças da escola zombem de mim e os professores me digam para lavar as mãos sujas!

Anos mais tarde, eu refletiria sobre essa experiência e sentiria uma enorme sensação de gratidão, pois ela me ensinou a olhar para o que está disponível no momento imediato, a abençoá-lo e a observar sua essência aumentar para o meu bem! Também me deu uma profunda compaixão por aqueles que precisam da nossa compreensão e amor em situações difíceis – e, o mais importante, ver o amor que gera a atividade diante de nós.

A “atitude de gratidão” me serviu bem durante meus 20 anos no ministério. A arte da bênção surge em nossa disposição de deixar ir e nos entregar ao Anjo da Presença que carrega a Beleza em Suas asas – percebendo que algo está operando sob a superfície e que devemos confiar no processo.



Ser autêntico nos liberta



Angela Passidomo Trafford

Angela Trafford é autora de O CAMINHO HERÓICO: A JORNADA DE UMA MULHER DO CÂNCER À AUTO-CURA. Quando Angela recebeu pela primeira vez o “presente” do câncer, ela viu que isso logo se tornaria um caminho para a transformação em sua vida. Depois de passar por uma série de tratamentos de quimioterapia e radiação, ela descobriu o livro AMOR, MEDICINA E MILAGRES do Dr.

Bernie Siegel e começou a praticar as técnicas de visualização nele descritas. Como resultado da sua extraordinária experiência de cura (relatada no livro PEACE, LOVE & HEALING do Dr. Siegel), Angela desenvolveu o dom de “ver dentro das pessoas” para ajudá-las a transformar as suas próprias vidas, a sua saúde e o seu modo de viver. Atualmente, ela ensina as pessoas como viver através do poder da crença e do amor.



“A qualidade da misericórdia nunca é prejudicada; cai como uma chuva suave do céu...”

Essas palavras me vêm à mente quando sinto gratidão pelo amor incondicional em meu coração – amor que flui da fonte da criação porque sei que estou perdoado.

Por que preciso de perdão? Por que preciso perdoar? Porque eu sou humano.

À medida que pratico perdoar a mim mesmo e aos outros, sinto a onda de gratidão se movendo dentro de mim, humilhando-me a cada momento na prova da generosidade de Deus. A gratidão move meu coração, trazendo lágrimas aos meus olhos. É humilhante perceber que sou amado.

Essa percepção me abre e me permite crescer. Sinto uma conexão profunda – comunhão com Deus e profundo amor por outro ser humano. Alguém assumiu o risco de se preocupar comigo e sou grato por esse milagre!

A gratidão nos liga a Deus e aos nossos semelhantes. Quando percebo falta de gratidão no mundo, percebo que em nossas feridas nos tornamos seres humanos isolados, com medo de nos conectarmos. Estamos rejeitando a experiência de intimidade que realmente nos envolverá de coração a coração na união espiritual com outro ser humano; estamos rejeitando nossa alma.

Nos primeiros dias do meu trabalho de cura, fiquei desanimado, percebendo falta de gratidão em alguns dos meus clientes que me procuraram em busca de ajuda.

Li as palavras de Albert Schweitzer num sermão proferido na sua missão em África. De forma bastante simples, ele disse que se você sentir falta de gratidão, olhe para dentro de si mesmo e veja se está expressando gratidão.

Comecei a viver essas palavras e descobri que meu mundo mudou. Ser autêntico é a única coisa que realmente funciona e nos liberta.

Certa vez, anos atrás, eu estava passeando com um amigo em um lindo jardim. Parei, horrorizado ao ver uma libélula tremendo na teia de uma grande aranha preta. Enquanto eu observava, os movimentos da libélula presa despertaram a aranha, que começou a rastejar lentamente em direção à sua infeliz presa. Eu podia sentir a situação da libélula. Ele estava lutando por sua vida!

A compaixão me levou a pegar rapidamente um pedaço de pau e, num instante, libertei a libélula, para desespero da aranha faminta. Levei meu novo amigo para um banco próximo e removi cuidadosamente a teia pegajosa de suas antenas e pernas. A luz do sol brilhava em poças de iridescência em suas asas finas. Sempre tive medo de libélulas; agora achei este fascinantemente lindo.

A libélula pousou no meu dedo, sem pressa de voar. Eu achei isso incrível. Depois de um longo tempo, desejei tudo de bom e explodi tudo, como você faria com uma joaninha.

Ele voou e depois voltou, pousando em meu ombro, onde permaneceu a maior parte da tarde. Você pode pensar que sou bobo, mas eu poderia jurar que estava me agradecendo!

Desde então, tenho um relacionamento próximo com o reino das libélulas. No fundo do meu coração, imagino que salvei o rei das libélulas e agora, onde quer que eu vá, sou um convidado bem-vindo no seu santuário natural, a terra. Não sei, mas experiências como essas me fazem sentir bem por dentro.

Um amigo me contou que certa vez resgatou uma coruja e ela visitou a árvore perto da janela de seu quarto durante anos. Eu gostaria que nós, humanos, pudéssemos ser tão naturais.



Gratidão: uma oração silenciosa e tácita



Rama J. Vernon

Rama J. Vernon é o fundador da California Yoga Teachers Association, que é a organização fundadora e editora do YOGA JOURNAL. O trabalho internacional de Rama como presidente do Centro para o Diálogo Internacional (fundado em 1984 para criar uma estrutura na qual os cidadãos dos EUA e da URSS pudessem superar as suas diferenças através do diálogo) e a sua vasta experiência em yoga levaram-na a co-fundar o Instituto de Resolução de Conflitos e Estudos para a Paz. O Instituto usa a psicologia Oriente-Occidente, princípios espirituais e Patanjali Yoga Sutras como base do treinamento interno/externo de não-violência para criar equipes internacionais de especialistas em resolução de conflitos.



Um grande vidente disse certa vez: "Os anjos pairam sobre a terra em busca dos raios de ação de graças e gratidão que irradiam de um coração altruísta".

A palavra *gratidão* é definida por Webster como a qualidade de sentir ou ser grato. (Grande-cheio) ou (grato) significa cheio de grandeza ou graça. Gratidão é agradecer, não um dia por ano, mas todos os dias, todos os minutos e a cada

respiração. A sua expressão nas nossas vidas e com os outros floresce na compreensão de que somos íntegros e completos dentro de nós mesmos.

A gratidão sempre foi como uma oração, silenciosa e tácita para mim. Quando enviado do centro da nossa alma, atua como um mensageiro alado, transformando ambições pessoais e petições de necessidades e desejos numa visão transcendente dos ciclos e padrões da vida.

Quando a gratidão e a acção de graças se tornam um modo de vida, toda a abundância – física, espiritual e material – coexiste simultaneamente; nosso poder pessoal se mistura com os poderes do universo para curar o mundo à medida que curamos a nós mesmos. A gratidão nos leva às alturas das frequências vibratórias mais elevadas, transformando bolsões celulares de tensão e doença.

À medida que expressamos gratidão a cada respiração, tornamo-nos uma sinfonia de compaixão, amor e compreensão. As fronteiras da separação interior dissolvem-se numa consciência da nossa Unidade com Todos.

Mesmo nos momentos mais sombrios da vida, podemos abrir-nos com reverência e grande plenitude, sabendo que as crises dão origem a novas oportunidades. Com a alegria da aceitação e da acção de graças, os acontecimentos da vida fluem como um fluxo constante e suave de consciência, transformando obstáculos em trampolins.

A gratidão é a nossa oferta a um poder superior, tendo fé que existe algo maior do que nós mesmos que nos guia, sustenta e protege. A prática da gratidão é uma oferta que cria um campo de ressonância que unifica e fortalece a nossa visão de transformação pessoal e global.

Como praticar a gratidão? Você pode praticar a gratidão todos os dias com cada palavra, cada pensamento e cada gesto. Mesmo que você tenha listas de necessidades

e desejos, pergunte-se pelo que você deve ser grato agora. Procure coisas que despertem gratidão em sua vida, mesmo que inicialmente pareçam insignificantes. Em breve você automaticamente começará a se sentir alegre e alegre. Pratique celebrar o dia de ação de graças – não uma vez por ano, mas todos os dias. Faça uma lista de gratidão e observe-a crescer. Concentre-se na abundância que existe agora em sua vida, e não na falta.

Mantenha a visão de sua vida como sendo completa e completa. Afirme isso. Realizá-lo. Seja isso. Não há nada a alcançar além de você mesmo. Você é o universo, contido em sua própria perfeição. Como Shakespeare disse uma vez: *“Assuma a atitude, embora você não a tenha, e ela será sua”*.

Você pode praticar a gratidão a qualquer hora ou em qualquer lugar. Para fazer isso, simplesmente tome consciência de sua respiração. Ao inspirar, imagine a consciência universal sendo puxada de todas as direções simultaneamente para o centro do seu Ser. Prenda a respiração confortavelmente enquanto se permite deleitar-se com uma sensação de plenitude e plenitude. Ao expirar, espalhe sua plenitude, alegria e abundância interior para todos em sua vida e no mundo.

Algumas outras sugestões que considero úteis ao longo dos anos para cultivar um espírito de gratidão são:

- ♥Veja todas as pessoas à luz do amor universal enquanto trabalha e caminha ao lado delas.

- ♥Deixe suas palavras curarem em vez de ferirem.

- ♥Seja o primeiro a perdoar e dê o primeiro passo.

- ♥Abrace cada pessoa em sua vida com amor e gratidão (especialmente aquelas com quem houve dificuldades passadas ou presentes).

♥ Seja um canal espontâneo para a manifestação de amor incondicional onde quer que você esteja, com quem estiver.

♥ Incorpore a paz que você gostaria de ver no mundo.

Para mim, gratidão é uma atitude de mente e coração. Começa de dentro e flui por todas as partes da minha alma. Não deixa nenhuma área do meu ser intocada. Abrange tudo o que sou e pede o que há de melhor e mais elevado que posso imaginar e aspirar. Para mim, gratidão é mais um estado de ser do que de fazer. É um amor sem fim pelo Criador e por todas as criações da vida.



Gratidão Incondicional



Doreen Virtude, Ph.D.

Doreen Virtude, Ph.D., é metafísico e doutor espiritual em psicologia. Ela é autora de vários livros best-sellers, incluindo ANGEL VISIONS; e aparece frequentemente em programas de rádio e televisão. Ela é colaboradora frequente de diversas publicações e ministra workshops em todo o país todo fim de semana.



“Cada situação, bem percebida, torna-se uma oportunidade de cura.”

—Um Curso em Milagres

É fácil sentir gratidão nos momentos óbvios, como quando uma amiga se esforça para ajudá-lo ou quando você recebe um presente especialmente adequado ao seu gosto. Nós prontamente exalamos gratidão durante momentos espirituais: um

culto poderoso na igreja, uma intensa sessão de meditação ou quando um problema é milagrosamente resolvido na hora certa.

Mas e aqueles outros momentos – aqueles que não exigem gratidão tão obviamente? É possível permanecermos centrados na apreciação quando realmente não apreciamos o que está acontecendo ao nosso redor?

Muitas vezes, nossa gratidão salta como um disco com um corte no centro. Quando as situações parecem justificar isso, nosso coração se enche de gratidão. Nos outros momentos, porém, esquecemos os poderes eternos que flutuam constantemente em nossas vidas. Pensamos: “Por que devemos ser gratos?” – isto é, a menos que estejamos abertos e conscientes das lições delicadas e sutis e dos milagres que ocorrem nos momentos cotidianos. Porque, na verdade, *sempre* há algo pelo qual devemos ser gratos.

O incrível poder de Deus está constantemente em ação, dando-nos exatamente o que precisamos *para* aprender e crescer. A lei universal nos dá automática e instantaneamente fluxos constantes de oportunidades para descobrir verdades valiosas sobre nós mesmos. Sempre atraímos a lição perfeita que se adapta aos nossos bloqueios, desejos ou dúvidas atuais. Não precisamos fazer nada, exceto perceber essas lições à medida que elas chegam até nós. Se não reconhecermos as oportunidades inerentes a essas situações, iremos repeti-las continuamente até que finalmente consigamos.

A gratidão é a nossa maneira de dizer a todas as situações: “Bem-vindo! Eu estava esperando por você! Obrigado por estar aqui para me ajudar a aprender e crescer.” Somos sempre mais fortes, mais sábios e mais cheios de poder pacífico quando enfrentamos cada uma das lições da vida com este tipo de graça. A gratidão demonstra a nós e ao universo que confiamos na lei de causa e efeito do Espírito.

Enfrentamos destemidamente cada situação com a certeza de que ela é apenas um efeito de nossos pensamentos. Nenhuma situação é um castigo ou uma recompensa. É simplesmente um efeito.

Portanto, cada situação em que nos encontramos é uma oportunidade de nos olharmos no espelho e vermos um reflexo perfeito de nossos padrões de pensamento. Todas as nossas situações – quer as rotulemos como negativas ou positivas – são produtos dos nossos pensamentos. É impossível, neste universo ordenado, atrair aleatoriamente uma situação não adequada aos seus pensamentos. Se não nos importarmos com o padrão de situações que estamos atraindo, poderemos confrontar sua fonte: nossos padrões de pensamento. O crescimento espiritual vem da descoberta de padrões de pensamento que não combinam com você e da decisão de substituí-los por pensamentos mais saudáveis. É um pouco como arrancar ervas daninhas de um jardim.

Não importa a forma ou aparência física das situações em sua vida, veja-as como professores enviados com amor a você para o seu bem maior e melhor. Esses professores são seus guias para ajudá-lo a identificar e se libertar de crenças limitantes e baseadas no medo. Através desses professores, você aprende a confiar e a confiar na confiabilidade e no amor de Deus. E quanto mais você se apoia em Deus, mais você abre as comportas para o seu suprimento de harmonia e abundância.

Um de meus clientes descobriu dramaticamente os benefícios da gratidão incondicional. Imediatamente antes da nossa sessão de aconselhamento por telefone, eu estava meditando e, portanto, estava muito centrado no Amor. A primeira coisa que ela me disse foi que seu carro havia subitamente ficado em mau estado mecânico e que ela não tinha condições de pagar as centenas de dólares necessários para consertá-lo.

Esponaneamente, declarei: “Maravilhoso! Deus deve ter algo grande planejado para você. Vamos dar graças a Ele.”

Minha cliente, uma mulher de grande fé, respirou fundo e hesitou talvez por um momento. Então o espírito do meu pedido tomou conta dela. Ela respondeu: “Tudo bem, quero ter fé de que tudo dará certo. Mas não tenho ideia de como...”

“O *como* depende de Deus, não de nós”, aconselhei. “Vamos apenas agradecer e saber que todas as suas necessidades já foram supridas.” Ela e eu nos unimos em oração de agradecimento ao nosso Criador. Nós dois sabíamos que esta situação era confusa e que esse tipo de situação sempre resulta em demonstrações inesquecíveis do poder do Espírito.

Conversamos até que ela se sentisse honestamente em paz com a situação e pudesse realmente confiar que suas necessidades já estavam atendidas. Os princípios básicos da manifestação ecoam as palavras de Jesus na Bíblia: “*Tudo o que pedirdes em oração, crendo, recebereis*”. A manifestação bem-sucedida depende de três fatores: afirmar que suas necessidades já foram atendidas, acreditar que isso é verdade e ser grato pelo seu suprimento. Quando minha cliente conseguiu manter pacificamente esses três fatores em seus pensamentos, pedi-lhe que entregasse a situação a Deus. Nesse ponto, sua manifestação de resolução da situação do carro era inevitável porque ela acabara de demonstrar gratidão incondicional.

Sempre fico grato quando um cliente atrai algo semelhante a caminhar através de um anel de fogo. Eu sei que uma vez que uma pessoa enfrente uma situação assustadora enquanto segura a mão do Espírito, ela nunca mais pensará que está sozinha no Universo. Ela saberá — por experiência própria — que sempre pode confiar em Deus. Após a resolução dessas situações emocionalmente forjadas, todos sempre acabam confiando mais em si mesmos e em Deus do que antes.

Meu cliente me ligou logo após nossa sessão com boas notícias. “Você estava certo, Dr. Virtude!” ela praticamente gritou em meu ouvido com entusiasmo. “Do nada, uma de minhas colegas de trabalho me deu seu carro de luxo usado por uma pechincha e ela só queria US\$ 100 como entrada!”

Desde a demonstração da minha cliente de depositar sua confiança em Deus, ela nunca mais foi a mesma. Ela agora reconhece os desafios como as oportunidades de crescimento que realmente são. Sua vida avançou na velocidade da luz porque ela não tem mais medo de estar sozinha ou em perigo. Ela agora conhece a verdade que é verdadeira para todos:

A gratidão nos dá altitude acima de todas as preocupações e preocupações terrenas.

Com gratidão incondicional, temos a certeza da abundância e do crescimento eternos.



Dê um passo para o Eu Infinito Interior



Stuart Wilde

O autor e palestrante **Stuart Wilde** é um dos verdadeiros personagens do movimento de autoajuda e potencial humano. Seu estilo é bem-humorado, controverso, comovente e transformacional. Escreveu 16 livros, incluindo os que compõem o muito bem sucedido Quinteto Taos, considerados clássicos do gênero. São eles: AFIRMAÇÕES, A FORÇA, MILAGRES, A vivificação e O TRUQUE PARA O DINHEIRO É

TER ALGUM. O último livro de Stuart é INFINITE SELF: 33 STEPS TO RECLAIMING YOUR INNER POWER. Os livros de Stuart foram traduzidos para 12 idiomas.



Nosso processo espiritual ao longo da vida é a jornada do ego ao espírito. Como o ego é geralmente inseguro, ele tem muitas necessidades e impulsos para satisfazer, e muitos medos que deve amenizar. O ego tem que sustentar as suas ideias e a imagem preciosa que tem de si mesmo. As atitudes tornam-se sacrossantas.

É natural que a personalidade humana, e o ego que habita nessa personalidade, gradualmente, através da auto-confirmação, se coroem rei ou rainha de tudo o que examina. Com o tempo, as ordens e desejos desse personagem real tornam-se decretos que não podem ser contestados ou quebrados. Manter o rei feliz e dar ao velho desleixado o que ele quer se torna o “Job One”.

Se uma pessoa é muito inteligente ou bem-sucedida em termos humanos, geralmente não leva muito tempo para se elevar ao status de semideus. Uma vez que o ego/personalidade tenha se investido como um deus, então extremos de auto-importância fluem disso. Ordens são dadas, exigências são feitas e situações são manipuladas. Suavidade, espiritualidade e apreciação são reprimidas. Qualquer pessoa que desafie os decretos do rei e da rainha, ou a imagem que têm de si próprios, sentirá toda a ira de um regime despótico.

Nossa sociedade moderna gera déspotas. Em comparação com nossos ancestrais, as coisas são aconchegantes e auto-indulgentes. Tudo o que o ego precisa está ao seu alcance. Não cavamos em busca de comida, não cortamos árvores, não transportamos esgoto – as coisas são fornecidas quase sem esforço. Nessas condições, é natural que o ser humano perca de vista a gratidão, investindo em elogios

e importância; tornamo-nos escravos do esforço de tentar manter feliz o rei ou a rainha do ego.

E lá estava você, de repente, um ser espiritual de fralda, nascido em um estranho mundo de gratificação e auto-importância, indulgência e caos. Alguém tão jovem não tem como desafiar a legislação coletiva do ego. Logo você foi treinado para competir, se esforçar e exigir. Você aprendeu a necessidade de manter o ego feliz a todo custo.

A história é a história de egos políticos conflitantes e de sua luta por importância e poder. Sua história pessoal fala das mesmas guerras e lutas, dos tratados que foram escritos, dos territórios que foram conquistados, das lutas pelas quais você passou para sustentar o reino do *eu*. No tumulto destas leis egocêntricas, perde-se a visão de Deus e a razão e o sentido da vida são postos de lado. A espiritualidade, para a maioria, é um movimento de resistência subterrâneo que corre pelos becos escuros quando o ego dorme.

Então, o que dizer da busca pelo Santo Graal, a jornada sagrada? Para mim, parece ser uma jornada de pouco menos de 30 centímetros, à medida que viajamos da cabeça ao coração, do pensamento aos sentimentos, das exigências e da gratificação à apreciação e à humildade. A jornada espiritual culmina na morte do ego e na coroação do espírito.

Como mencionei no meu livro *Whispering Winds of Change*, a história da crucificação é um ensinamento simbólico que representa a nossa jornada espiritual. Você vê o ego/personalidade personificado pelo Nazareno, morrendo na cruz, atormentado pela angústia. Maria Madalena e as outras mulheres ao pé da cruz representam a suavidade *yin* do nosso eu espiritual infinito, que nada pode fazer para salvar o ego. As mulheres só podem esperar.

Depois que o Nazareno morre, ele é colocado num túmulo por três dias. Isso é um símbolo de silêncio, meditação e oração. Representa introspecção, disciplina, humildade e gratidão – qualidades que você adquire ao viajar para dentro através das cavernas escuras do seu eu interior. Durante a introspecção e a cura, você se prepara para a presença impressionante do Espírito Santo, o retorno de Deus em sua vida.

Após o período de três dias no túmulo, o Nazareno ressuscita da morte para ascender ao céu, altura em que assume uma nova identidade – torna-se *Christos*, a Luz Divina – infundido com o espírito vivo, imortal, devolvido mais uma vez ao presença de Deus.

Nossa jornada é a mesma. Nesta jornada sagrada, nós nos curamos e contribuímos para a cura geral do planeta, pois nada estará certo até que o ego seja deposto.

Deixe de lado as coisas tolas que não podem durar. Abrace o espírito com humildade e gratidão e dê um passo em direção ao eu infinito interior. Parece-me uma coisa linda que, no fundo de todos nós, cada um de nós saiba como fazer essa jornada sagrada.

Sinto-me verdadeiramente grato por viver nesta era moderna, tão aconchegante e bastante fácil. É um momento perfeito na história para fazer avanços pessoais e transições espirituais. Legal, totalmente legal, na minha opinião.



O dia mais incrível



Margaret Olivia Wolfson

Margaret Olivia Wolfson é um artista contador de histórias aclamado internacionalmente e consultor de crescimento pessoal. Suas performances únicas, acompanhadas de música, encantaram o público no Kennedy Center, nas Nações Unidas, na Sydney Opera House, no National Theatre e nas universidades de Princeton e Harvard, para citar apenas algumas. Ela é autora de THE TARTARUGA TATTOO: TIMELESS TALES PARA ENCONTRAR E REALIZAR SEUS SONHOS, e CASAMENTO DA DEUSA DA CHUVA. Margaret mora na cidade de Nova York.



Agradeço a Deus por este dia incrível: pelos espíritos verdes e saltitantes das árvores e pelo verdadeiro sonho azul do céu; e para tudo o que é natural, o que é infinito, o que é sim.

—ee cummings

Do lado de fora da minha janela há uma cena de uma beleza deslumbrante. Penhascos cobertos de árvores elevam-se ao longo do rio, e cada vez que o sol se desprende das nuvens de verão, ele salpica as folhas com luz e brilha o rio com ouro.

Lá dentro, mais imagens nutrem meu olhar. Um Buda, com sua eterna gargalhada capturada com maestria por um entalhador filipino, está em pé sobre uma mesa de cerejeira - um conjunto de cristais de quartzo brilhando a seus pés. Um

agrupamento de fotos – família, amigos e lugares distantes – completa o charme desta exibição.

Contribuindo ainda mais para este dia incrível está um sentimento de contentamento – decorrente do fato de estar envolvido em uma atividade apreciada. Sento-me e escrevo em um apartamento limpo e tranquilo, com uma xícara de chá de flor de macieira por perto, seu vapor subindo, adoçando o ar. Ao absorver tudo isso, sou dominado por um sentimento reconfortante que pode ser melhor descrito como gratidão.

Também é importante expressarmos gratidão – dentro do razoável – por todas as coisas que nos desafiam, entristecem, irritam ou frustram. Como escreve o poeta Theodore Roethke: “Em tempos sombrios, os olhos começam a ver”. Como artista contador de histórias, encontrei muitos mitos e contos que vivificam essa ideia. Muitas dessas histórias nos ensinam que serpentes e sapos – criaturas frequentemente associadas ao repugnante – são na verdade os guardiões de jóias preciosas e de ouro. Da mesma forma, as experiências dolorosas não são sem sentido. Quando abrimos a casca da dor, quase sempre descobrimos pérolas espirituais.

Certa vez, tive um participante de um workshop cuja história ilustra lindamente o poder da gratidão. Esta mulher, Marisol, carregava as cicatrizes da vida no centro da cidade. Apesar do fato de um dos pais ser um trabalhador árduo e constante, o outro era alcoólatra e quase sempre ausente. O abuso que Marisol sofreu nas mãos de seus pais, quando combinado com sua educação infantil nas ruas cruéis da cidade, acabou levando à sua queda. Sua alma entrou em colapso e ela caiu no submundo infernal das drogas.

Quando Marisol completou 30 anos, ela engravidou. Ela também descobriu que era HIV positiva. Motivada pelo medo e pela maternidade iminente, ela de repente teve

um sonho: mudar de vida. Para esse fim, ela começou a procurar ajuda. Porque ela expressou profunda gratidão aos administradores, conselheiros, facilitadores, clérigos, pares e médicos envolvidos no seu caso, muitos se esforçaram para ajudá-la. O apoio deles, quando combinado com seus próprios poderes formidáveis, fez um milagre.

No momento em que este livro foi escrito, Marisol estava se recuperando do abuso de substâncias e, apesar do HIV, sua saúde era boa. A energia que ela antes queimava livremente na tigela de um cachimbo de crack agora está sendo usada para criar um futuro - por mais longo ou curto que seja - para ela e sua filha - uma criança de dois anos, de olhos brilhantes e pernas rechonchudas.

Sentir e expressar gratidão pelo bem que temos em nossas vidas não nos dá permissão para aceitar passivamente os aspectos de nossas vidas que não estão funcionando. No entanto, enquanto trabalhamos para transformar a palha da escassez em ouro, devemos concentrar-nos na nossa riqueza e não na nossa pobreza. E embora devamos fazer um esforço consciente para *não* afastar ou evitar os nossos problemas, é imperativo que encontremos simultaneamente coisas para elogiar. Reclamar apenas concentra a atenção da nossa mente no que está faltando, e aquilo em que focamos mentalmente gradualmente toma forma no mundo exterior.

Uma maneira de desenvolvermos nosso senso de gratidão é prestar mais atenção à beleza que nos rodeia. Mesmo eventos aparentemente pequenos, como matar a sede com um copo de água gelada, deleitar-se sob uma colcha numa manhã tempestuosa, observar a brisa desfazendo uma folhagem de dente-de-leão ou ouvir um coro de grilos coaxando e cantando em uma noite de lua dourada, são coisas que, se consideradas com respeito, podem suscitar a nossa gratidão.

Infelizmente, a nossa falta de gratidão manifesta-se de inúmeras maneiras, algumas delas nem sempre óbvias. Por exemplo, muitos de nós corremos pela vida –

ignorando os seus esplendores enquanto percorremos listas de atividades incompreensíveis. Passamos por paisagens explodindo de cor, mas quase não percebemos. Devoramos a nossa comida, sem sequer agradecer silenciosamente ao ser vivo que deu a vida para a nossa alimentação. Outros fazem coisas gentis ou prestativas, e nós minimizamos seus esforços ou expressamos apreciação inadequada pelos serviços prestados. Jogamos lindos livros no chão, dando por garantidas suas páginas cremosas, nítidas e cheias de sabedoria. Envolvidos nas exigências das nossas vidas pessoais, muitas vezes ignoramos ou falamos duramente com a rede de amigos, familiares e colegas que nos apoiam na nossa jornada pela vida. A própria fonte da existência, o sol, é muitas vezes saudada com uma maldição, um resmungo e um gemido; é visto como um intruso exigente que nos manda tirar as cobertas do sono e iniciar as atividades de um dia indesejado.

Muitas tradições nativas americanas enfatizam a importância de expressar gratidão, especialmente à terra. Como muitos, sou atraído pela beleza solene dos cantos Navajo Blessingway. Diz-se que o poder destas canções cerimoniais é tão grande que podem trazer o indivíduo aflito de volta à harmonia com o mundo.

Não muito tempo atrás, vi um documentário que mostrava um cantor Navajo recitando uma versão do Canto Beautyway para uma senhora idosa. O canto, destinado a acalmar a ansiedade da mulher, descrevia a conexão da paciente com o espírito das montanhas, ervas, sempre-vivas, névoas matinais, nuvens, águas acumuladas, gotas de orvalho e pólen. Ao ajudar essa pessoa a sentir afinidade com a beleza rica e selvagem ao seu redor, a cantora contribuiu para sua cura.

Da mesma forma, o ato de sentir e expressar gratidão é um remédio bom e poderoso. Quando nos sentimos conectados com a riqueza que nos rodeia, nos sentimos abençoados. E embora a vida e o sofrimento estejam interligados –

emparelhados como arco-íris e nuvens de tempestade, luz solar e sombra, doença e saúde – a gratidão, tal como a fé, ajuda-nos a compreender que o sofrimento não é tudo.



Oração de Gratidão



por Louise L. Hay

No fundo do meu ser existe um poço infinito de gratidão. Agora permito que esta gratidão preencha meu coração, meu corpo, minha mente, minha consciência, meu próprio ser. Essa gratidão irradia de mim em todas as direções, tocando tudo em meu mundo, e retorna para mim como algo mais pelo qual ser grato. Quanto mais gratidão sinto, mais tenho consciência de que a oferta é infinita. O uso da gratidão me faz sentir bem, é uma expressão da minha alegria interior. É uma sensação calorosa na minha vida.

Sou grato por mim e pelo meu corpo. Sou grato pela minha capacidade de ver e ouvir, sentir, saborear e tocar. Sou grato pela minha casa e cuido dela com amor. Sou grato por minha família e amigos e me alegro em sua companhia. Sou grato pelo meu trabalho e dou o meu melhor em todos os momentos. Sou grato por meus talentos e habilidades e os expesso continuamente de maneiras gratificantes. Sou grato pela minha renda e sei que prospero onde quer que eu vá. Sou grato por todas as minhas experiências passadas, pois sei que fizeram parte do crescimento da minha alma. Sou grato por toda a natureza e respeito todos os seres vivos. Sou grato por hoje e sou grato pelos amanhãs que virão.

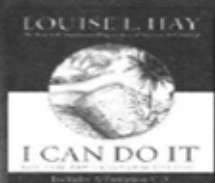
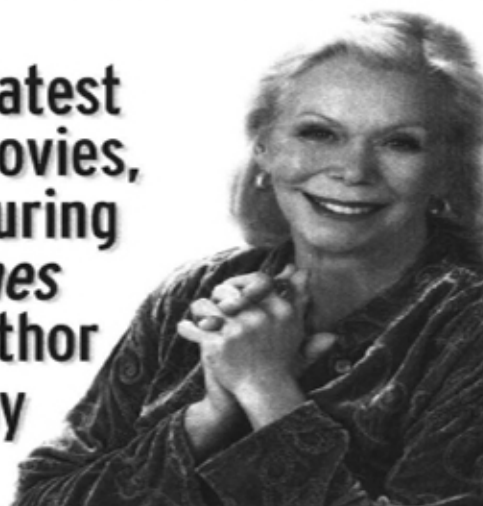
Sou grato pela vida agora e para sempre.



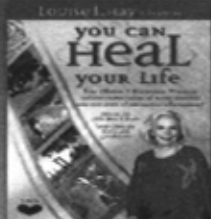
[illegible]

[illegible]

Don't miss the latest
in books, CDs, movies,
and events featuring
New York Times
best-selling author
Louise L. Hay



I Can Do It®
How to Use Affirmations
to Change Your Life
978-1-4019-0299-3 - \$17.95 USA
Hardcover-with-CD



**You Can Heal Your Life
The Movie**
Expanded Version DVD
978-1-4019-2029-6 - \$29.95 USA



I Think, I Am!
Teaching Kids the
Power of Affirmations
Louise L. Hay and Kristina Tracy
978-1-4019-2208-5 - \$14.95 USA - Hardcover

Available everywhere books are sold.

See Louise L. Hay in a city near you!

Visit www.LouiseHay.com® for information on upcoming events and lectures.

**HAYHOUSE
RADIO**
making your voice heard
hayhouseradio.com®


**HAY
HOUSE**
www.hayhouse.com®

HEAL YOUR LIFE ♥
www.healyourlife.com®

Esperamos que você tenha gostado deste livro da Hay House. Se desejar receber
nosso catálogo on-line com informações adicionais sobre
livros e produtos da Hay House, ou se desejar saber mais sobre a
Hay Foundation, entre em contato com:



Caixa
Postal 5100
Carlsbad, CA 92018-5100

(760) 431-7695 ou (800) 654-5126
(760) 431-6948 (fax) ou (800) 650-5115 (fax)

www.hayhouse.com® • www.hayfoundation.org



Publicado e distribuído na Austrália por: Hay House Australia

Pty. Ltd., 18/36 Ralph St., Alexandria NSW 2015

Telefone: 612-9669-4299 • Fax: 612-9669-4144 • www.hayhouse.com.au

Publicado e distribuído no Reino Unido por: Hay House

UK, Ltd., 292B Kensal Rd., Londres W10 5BE • Telefone: 44-20-8962-1230

• Fax: 44-20-8962-1239 • www.hayhouse.co.uk

Publicado e distribuído na República da África do Sul por:

Hay House SA (Pty), Ltd., PO Box 990, Witkoppen 2068

Telefone/Fax: 27-11-467-8904 info@hayhouse.co.za www.hayhouse.co.za

Publicado na Índia por: Hay House Publishers India, Muskaan

Complex, Plot No. 3, B-2, Vasant Kunj, New Delhi 110 070

Telefone: 91-11-4176-1620 • Fax: 91-11-4176-1630 www.hayhouse.co.in

Distribuído no Canadá por: Raincoast, 9050 Shaughnessy St.,

Vancouver, BC V6P 6E5 • Telefone: (604) 323-7100

Fax: (604) 323-2600 • www.raincoast.com



Leve sua alma de férias

Visite www.HealYourLife.com® para reagrupar, recarregar e reconectar-se com sua própria magnificência. Apresentando blogs, notícias mente-corpo-espírito e sabedoria transformadora de Louise Hay e amigos.

Visite www.HealYourLife.com hoje!

Mind Your Body, Mend Your Spirit

Hay House is the ultimate resource for inspirational and health-conscious books, audio programs, movies, events, e-newsletters, member communities, and much more.

Visit www.hayhouse.com® today and nourish your soul.



UPLIFTING EVENTS

Join your favorite authors at live events in a city near you or log on to www.hayhouse.com to visit with Hay House authors online during live, interactive Web events.



INSPIRATIONAL RADIO

Daily inspiration while you're at work or at home. Enjoy radio programs featuring your favorite authors, streaming live on the Internet 24/7 at HayHouseRadio.com®. Tune in and tune up your spirit!



VIP STATUS

Join the Hay House VIP membership program today and enjoy exclusive discounts on books, CDs, calendars, card decks, and more. You'll also receive 10% off all event reservations (excluding cruises). Visit www.hayhouse.com/wisdom to join the Hay House Wisdom Community™.

Visit www.hayhouse.com and enter priority code 2723
during checkout for special savings!
(One coupon per customer.)



USA \$13.95 • CAN \$16.95 • UK £9.99
Publisher's Price Higher in Other Countries

Self-Help/Inspirational

GRATITUDE: A Way of Life

In *Gratitude*, Louise L. Hay brings you a very special work that is dear to her heart. Within these pages, she has gathered the insights and collected wisdom of some of the most inspirational teachers and authors she knows . . . people who have demonstrated the power of gratitude in their own lives.

Some of the renowned contributors include:

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| ♥ Dr. Wayne W. Dyer | ♥ Doreen Virtue |
| ♥ Joan Z. Borysenko, Ph.D. | ♥ Bernie Siegel, M.D. |
| ♥ Lee Carroll | ♥ Dan Millman |
| ♥ Sri Daya Mata | ♥ John Randolph Price |

. . . and many more of Louise's friends.

As these individuals share their understanding of the practice of gratitude, you'll find yourself applying these principles in your own life as well!



Louise L. Hay is a metaphysical lecturer and teacher and the best-selling author of numerous books. For more than 25 years, she has assisted millions of people in discovering and using the full potential of their own creative powers for personal growth and self-healing. Websites: www.LouiseHay.com® and www.LouiseLHay.com®

Also available:



Book

Tune in to
HayHouseRadio.com® for the
best in inspirational talk
radio featuring top
Hay House authors!



60-Card Deck



Audio Program

ISBN 978-1-56170-309-8
ISBN 1-56170-309-5



Cover design: Steve Williams
Photo of Louise: Charles Bush