

Doutor de mim

Não é o tempo que está indo embora.
É a sua vida.

© 2019 – Maria Teodora Ribeiro Guimarães

DOUTOR DE MIM

Não é o tempo que está indo embora.
É a sua vida.

Todos os direitos desta edição reservados à
CONHECIMENTO EDITORIAL LTDA.
Rua Prof. Paulo Chaves, 276 – Vila Teixeira Marques
CEP 13485-150 — Limeira — SP
Fone: (19) 3451-5440
www.edconhecimento.com.br
vendas@edconhecimento.com.br

Nos termos da lei que resguarda os direitos autorais, é proibida a reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio — eletrônico ou mecânico, inclusive por processos xerográficos, de fotocópia e de gravação —, sem permissão por escrito do editor.

Capa: Banco de imagens
Projeto gráfico: Sérgio Carvalho
Ilustração da capa: *shutterstock.com*

ISBN 978-85-7618-489-8
1ª Edição – 2019

• Impresso no Brasil • Presita en Brazilo

Produzido no departamento gráfico da
CONHECIMENTO EDITORIAL LTDA
grafica@edconhecimento.com.br

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Guimarães, Maria Teodora Ribeiro
Doutor de Mim: não é o tempo que está indo embora : é a sua vida. / Maria Teodora Ribeiro Guimarães – Limeira, SP : Editora do Conhecimento, 2019.
252 p.

ISBN 978-85-7618-489-8

1. Autoajuda 2. Autoconhecimento 3. Espiritualidade I. Título

19-2537

CDD – 158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Autoajuda 158.1

MARIA TEODORA RIBEIRO GUIMARÃES

Doutor de mim

Não é o tempo que está indo embora.
É a sua vida.

1ª edição – 2019



Obras editadas pela **EDITORA DO CONHECIMENTO**

- *Viajantes - Histórias que o tempo conta*
- *Tempo de amar - A trajetória de uma alma*
- *Os filhos das estrelas - Memórias de um capelino*
- *Apometria boje* – autores diversos (coletânea de artigos)
 - *Terra dos Ay-Mborés*
- *A saga dos últimos atlantes na Terra das Estrelas - o Baratzil*
 - *Trilogia - Os filhos das estrelas* – (pocket book)
 - *Umbanda um Novo Olhar*
 - *O que todo espiritualista gostaria de saber*
 - *Egito Eterno - O legado dos deuses*
- *Umbanda de A a Z - vol. 2 - A umbanda milenar*

Outras obras do autor:

- *Terapia de vida passada*
Curso de formação de terapeutas - vol. I
Departamento editorial da Sociedade Brasileira
de Terapia de Vida Passada

- *Terapia de vida passada*
Curso de formação de terapeutas - vol. II
Departamento editorial da Sociedade Brasileira
de Terapia de Vida Passada

- *Terapia de vida passada - autores diversos*
Uma abordagem profunda do Inconsciente
Summus Editorial

O prazer é a felicidade dos loucos, enquanto a felicidade é o prazer dos sábios.

Jules Barbey d'Aureville
Romancista e crítico francês

Esta pequena obra é dedicada à nossa funcionária e amiga de duas décadas Rozilda Prado de Sousa Oliveira, cuja dedicação amorosa às atividades do dia a dia, sempre possibilitou a tranquilidade necessária para o desenvolvimento das tarefas clínica e literária ao longo dos anos. Além disso, sempre serviu como modelo exemplar de brandura e resignação, assunto por nós tão proclamado desde o princípio.

Agradeço aos meus amigos José Roberto Aragão e Rosana Brolezzi Rosário que auxiliaram, durante alguns anos, na elaboração técnica do blog que deu origem a este livro.

Um especial agradecimento às minhas amigas Márcia Aparecida de Oliveira e, novamente, Rosana, sempre presentes e correndo atrás do necessário para o término desta pequena obra.

Impossível esquecer o cafezinho de todos os dias na companhia de meus vizinhos Sonia e Domingos Siciliano, sempre acompanhado de um docinho e de uma conversa gostosa. A pausa que recarrega as baterias da alma.

Sumário

Apresentação	13
Prefácio	15
Introdução	18
1. O ser é prisioneiro de seus defeitos e condicionamentos.....	21
2. Como se formam os nossos defeitos?	24
3. Você sabia que está sendo manipulado?.....	28
4. A verdadeira natureza humana.....	31
5. Três mil anos se passaram e continuamos na mesma – O egoísmo	35
6. Quem manda aqui sou eu – A prepotência	40
7. Tire a máscara.....	45
8. Do que realmente necessitamos?.....	49
9. Teias mentais	53
10. Você troca favores com Deus?	59
11. Você está sofrendo?.....	63
12. Viver é inevitável – Sofrer é opcional.....	67
13. Tomando conta da sua vida?	71
14. As dores decorrentes de nosso temperamento.....	76
15. Existe maldade dentro de nós?	81
16. Nada mais que mendigos emocionais.....	87
17. A banalização da palavra gratidão	92
18. Você percebe que é mal-amado? – A arrogância	97
19. Inquisidores modernos – A intolerância	103
20. Tempo de começar a despertar e parar de sofrer	109
21. Não é o tempo que está passando. É a sua vida!.....	113
22. Armadilhas da mente que dificultam nossa libertação... ..	118
23. A doença do nosso século – A depressão.....	122
24. Depressão – perguntas e respostas	126

25. As fraquezas da alma – Os vícios	130
26. Vícios – perguntas e respostas	136
27. Medos intransponíveis – A síndrome do pânico	140
28. Síndrome do pânico – perguntas e respostas	146
29. A dor escondida de todos nós – As neuroses	150
30. Neuroses – perguntas e respostas	154
31. Uma vida de dor – TOC	158
32. TOC – perguntas e respostas	163
33. Entre dois mundos – A esquizofrenia (texto para as famílias)	167
34. Esquizofrenia – perguntas e respostas (texto para as famílias)	173
35. Felicidade – O jogo da vida	176
36. Felicidade não cai do céu	181
37. Hora de arregaçar as mangas e ir à luta	185
38. Afinal, qual a mágica da vida?	191
39. Meias verdades	195
40. A eterna busca das soluções mágicas	199
41. Afinal, o que fazemos aqui?	203
42. Encontre seu caminho – Não espere mais	207
43. O momento atual do mundo em que vivemos	212
44. Quem pode lhe ajudar?	215
45. O peso de caminhar sozinho	219
46. A irresistível preguiça mental	224
47. O filme de nossas vidas	229
48. O ser despertou e está livre para sofrer ou ser feliz	234



Apresentação

Nos caminhos desta humanidade pelo planeta fomos colhendo, aqui e ali, conhecimento e informações, lutando sem cessar para transformá-los em sabedoria. Sabedoria que amenizasse nossas passadas por este solo ainda tão árido.

Nas dificuldades da vida nem sempre conseguimos colocar em prática nossas nobres aspirações. Caímos e levantamos muitas vezes. Nossa alma cansada já prefere caminhos mais fáceis, mesmo que desprovidos de felicidade perene.

A proposta deste livro é mostrar um novo modelo de entendimento, onde o ser possa aprender, de forma simples e objetiva, o que fazer com tantos ingredientes de que se compõe a vida. Como conduzir sua alma de volta ao princípio, isto é, de volta a seu caminho original, sem precisar sofrer tanto.

Coisas como nossa permanente irritação ao ter que enfrentar as contrariedades. Nosso medo da morte e de deixar de ser quem somos. As confusões alheias que nos maltratam, mas acabamos aceitando. Nossa busca por um Deus que nos proteja. As maluquices das mídias sociais que invadem nossa vida. O egoísmo insano que impera entre os homens. O mundo da fantasia no qual nós refugiamos com

nossas expectativas. A espera da felicidade verdadeira que nunca chega.

Enfim, nossas muitas dores. Tantas coisas que nos fazem sofrer sem que vislumbremos uma saída digna.

Vamos aprender a diagnosticar e modificar esses e outros males que assolam nossa alma, perdida neste mundo onde o sofrimento parece ser a regra. Descobrir os porquês de nossas dores, descobrir quem somos e assumir o controle de nossas vidas.

Não vamos mais esperar que a felicidade bata à porta e nem delegar à terceiros essa função. A vida está indo embora e nós nos transformamos apenas em espectadores. Vamos nos transformar em protagonistas e diretores desse lindo presente que se chama o filme de nossas vidas.

Um filme sobre o amor, sobre solidariedade e compaixão, que ao fazer nossas almas brilharem na escuridão do planeta, iluminará tantas outras.



Prefácio

Este livro se destina a todos aqueles que buscam por um farol que ilumine suas verdades.

Não verdades exteriores, aquelas vindas de fontes obscuras, midiáticas e muitas vezes ambíguas, ou ainda aquelas que pertencem à outras pessoas e que contaminam, diuturnamente, nossa vida e nosso querer. Também não são as do passado que procuramos. Aquelas de outros tempos e que não nos servem para nada no momento presente.

Procuramos aquelas escondidas na profundidade de nossas almas, as quais, na maioria das vezes, não conhecemos. E, se as vislumbramos, fingimos não saber. Passamos ao largo, procurando nos distanciar daquilo que é tão pouco lisonjeiro, sem perceber que o enfrentamento nos pouparia um sem número de sofrimentos.

São as verdades que se encontram sufocadas, aprisionadas pelos grilhões construídos por nossos temperamentos, condicionamentos e defeitos, que são sua parte tangível, apresentadas a todos quando temos que lidar com os problemas da vida, especialmente com as contrariedades.

Neste livro vamos encontrar tópicos como “Quem sou eu?” ou “Você está sofrendo?”, escritos com uma linguagem de fácil entendimento, permitindo ao leitor a oportunidade de penetrar em profundos conceitos da moderna psi-

cológiã, com uma abordagem leve, no estilo da autoajuda. Isso incentiva e traz esperança de autocura, já que objetiva o alívio e solução definitiva de nossas dores emocionais.

Mas, para conseguirmos realmente promover nossas modificações interiores em direção à cura, nossas ações transformadoras podem começar por uma reflexão humilde e honesta guiada pelos capítulos deste livro.

Só assim reconheceremos as dificuldades causadas pela nossa maneira habitual de reagir às provocações da vida, que são os nossos defeitos. De repente queremos tudo do nosso jeito ou achamos que somos melhores que os outros, por exemplo. Podemos também, quem sabe, ser insensíveis ou egoístas. Não importa de fato, porque sofreremos de qualquer maneira se não nos modificarmos. Jamais seremos amados.

Soma-se a isso o fato de que, muitas vezes, precisaremos abrir mão de coisas que acreditamos ser as melhores ou as mais corretas. Coisas ditadas por costumes antigos ou por grupos conhecidos ou ainda pela competitiva sociedade em que vivemos, por exemplo. Coisas que repetimos, seguimos ou gostamos, mas que, geralmente, são frutos das cabeças de outras pessoas, hoje ou ontem. Coisas que nada têm a ver conosco. E não provêm nossa felicidade. Agimos como autômatos, sem pensar. São os nossos condicionamentos.

Como podemos perceber, somos indivíduos formados de diversos tipos verdades que vamos acumulando e digerindo através dos tempos. Pseudoverdades, nem certas e nem erradas, mas que, definitivamente, não são as nossas, nem as de nossas almas.

Sabemos que não é uma jornada fácil, pois o processo pode ser longo e dolorido. Como se percebe a chave de nossa cura passa por descobrirmos quem realmente somos. Ao admitirmos quem somos, iniciaremos o processo de partir-

mos os laços com o passado, aquele que já não nos ajuda em nada. Começaremos a viver no presente, onde iremos deixando para trás nossos defeitos, temperamentos e condicionamentos. Para conseguirmos essa proeza teremos que sair de nossa zona de conforto, onde sofremos, mas é onde estamos acomodados.

Bem, chegamos então à conclusão que ser feliz dá um pouco de trabalho e que só através do esforço próprio conseguiremos a tão sonhada felicidade.

Nas páginas que se seguem o leitor encontrará todas as explicações e caminhos que precisará percorrer, passo a passo, de forma didática, onde a autora ensina, de maneira repetida e acessível, como tirarmos as máscaras que impedem nossa felicidade.

E como encontrar a desejada felicidade? Simplesmente sendo mais conscientes, isto é, mais despertos e atentos para nossa vida e o mundo que nos cerca. Por isso nossa meta é a chamada felicidade consciente. Venha encontrar esse farol que pode iluminar a sua vida.

Rosana Brolezzi Rosário



Introdução

Felicidade é estar consciente de quem somos de fato. É querer abrir mão dos próprios defeitos. É aprender a se desapegar das coisas e dos jeitos de lidar com a vida que não servem para mais nada. É ter consciência que suas dificuldades podem magoar os outros. É perceber, afinal, que o mundo não gira ao seu redor e que ele não existe para atender suas expectativas.

Você pode estar buscando a felicidade em lugares errados, isto é, no mundo exterior. E, nesse processo, não percebe que a felicidade é um processo mental, interior, da alma. Neste caso, no entanto, sempre seria bom saber se você tem certeza que o que existe no seu mundo interior é confiável, maravilhoso, livre de defeitos e contradições.

Neste pequeno livro publicaremos textos curtos e simples, com aplicações práticas, que o ajudarão a atingir a verdadeira felicidade através de um processo de autoconscientização sobre quem é você, verdadeiramente.

Você será conduzido para uma breve viagem a seu mundo interior e aprenderá a raciocinar melhor sobre as coisas que o fazem sofrer, passando pelos seguintes temas:

1. O despertar do ser humano para o fato de ser um prisioneiro.

– O indivíduo é prisioneiro de seus defeitos, de seu temperamento e de seus condicionamentos.

– Como se formam seus defeitos.

– Afinal, o que é temperamento e como ele atrapalha sua felicidade?

– Identificação dos agentes que o manipulam e condicionam por interesse.

– Saber que é possível uma modificação pessoal através de uma ação consciente para deixar de sofrer.

2. Quem sou eu? Um olhar interior.

– Através de uma atitude mais humilde e consciente, encontrar a verdade que possibilita ao indivíduo descobrir a sua essência, aquela que o faz sofrer.

– Quais são as necessidades reais de cada um quando se eliminam as condicionadas por terceiros?

– Quais são as expectativas que foram sendo criadas ao longo da vida e como lidar com elas?

– As imperfeições comuns do ser humano.

3. Ações para a libertação.

– O que cada indivíduo está disposto a fazer pela sua felicidade.

– Saber investigar as razões verdadeiras do sofrimento sem se considerar uma vítima da vida ou de terceiros.

– A necessidade indispensável de se ficar atento às próprias emoções e pensamentos.

– O aprendizado e desenvolvimento da empatia e da compaixão.

– A difícil arte de viver o agora, no presente.

– Aprender a colocar na prática as modificações já compreendidas e aceitas.

– Descobrir e trabalhar o oposto de suas imperfeições.

– Identificar as possíveis fontes de ajuda que o rodeiam.

– Abrir a mente para os diversos modelos de entendi-

mento apresentados por cada uma das fontes de ajuda.

– Perceber que não existem verdades absolutas.

– Aprender a diferenciar expectativa de esperança, o que sempre possibilita ao ser dar mais um passo em direção ao autodescobrimento.

– Tomar consciência das distrações que impedem as ações efetivas para sua felicidade.

4. Escolher entre o sofrimento e a felicidade real.

– Afinal, do que se trata mesmo a tal felicidade?

– O despertar do ser. O reconhecimento das verdadeiras causas de seus sofrimentos. O aprendizado de como aplicar na vida o que aprendeu.

Não perca mais seu tempo esperando que o mundo, manifestado ou invisível, resolva os problemas por você ou que ele amenize suas dores. Arregace as mangas, saia de sua zona de conforto, modifique-se e ame mais, a si mesmo e aos outros.

Cure-se e conquiste sua liberdade.

Seja doutor de si mesmo.

Ao fim desta viagem você poderá escolher, de forma verdadeiramente livre, entre sofrer ou ser feliz.

Maria Teodora Ribeiro Guimarães
Primavera de 2019