

FICHA TÉCNICA

facebook.com/manuscritoeditora

© 2017

Direitos reservados para Letras & Diálogos,
uma empresa Editorial Presença,
Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo
2730-132 Barcarena

Título original: *Simplifica a Tua Vida*

Autora: *Rute Caldeira*

Copyright © *Rute Caldeira, 2017*

Copyright © *Letras & Diálogos, 2017*

Revisão: *Ana Vay/Editorial Presença*

Capa: *C&P Design*

Imagem da capa: *Pigmenta Fotografia – José Guerra*

Composição, impressão e acabamento: *Multitipo – Artes Gráficas, Lda.*

ISBN: 978-989-8818-93-5

Depósito legal n.º 425 017/17

1.ª edição, Lisboa, maio, 2017

Índice

Introdução	9
1. DESAPEGA-TE do que te faz mal, aprende a deixar entrar o que te faz bem	15
1.1 Desapego: o primeiro passo para saber a verdade	20
1.2 Amar é libertar: o verdadeiro amor não prende	26
2. LIBERTA-TE do medo, escuta o teu coração	39
2.1 Os tipos de medos que nos limitam	52
2.2 O amor bate à porta quando fechas a janela do medo ...	59
3. DESPERTA-TE: acorda a tua consciência	69
3.1 A lagarta que se transformou em borboleta	79
4. SEPARA-TE do ego, UNE-TE à sabedoria da consciência	91
4.1 As várias manifestações do ego	94
4.2 Compreensão e separação das facetas do ego	104
4.3 Separa-te do ego	106
5. DESLIGA-TE do que não interessa e LIGA-TE ao que realmente tem valor	125

6. DESLARGA-TE do peso dos outros	143
7. DES-PROGRAMA-TE E DES-MENTE: sai da tua cabeça	165
7.1 Sou dono da minha mente e, por isso, dos meus resultados	171
8. RECONCILIA-TE: liberta os mestres da tua vida	183
8.1 Reconcilia-te	193
9. SIMPLIFICA A TUA VIDA: ama sem medos e sem limites	209
Epílogo	223
E para terminar... ..	229

Introdução

Que alegria voltar a escrever para ti. Aqui estou eu sentada em frente ao computador, com um enorme sorriso no rosto. As minhas mãos já começaram a vibrar, sedentas de te contar uma série de histórias, de partilhar contigo ferramentas que te podem levar para onde estou agora, para um estado de paixão, amor, gratidão, de fé, de vida, de alegria e de fusão com o meu próprio ser.

As minhas mãos vibram porque há tanta coisa para te dizer, há tanto desejo que voltemos a viajar juntos, há tanta vontade que te descubras, renasças e te transformes com este nosso livro. Sim, porque este livro não é meu, o livro é teu, é de todas as pessoas que se cruzaram no meu caminho e fazem parte desta história, que se completa em várias páginas, é do universo, que me vai presenteando e mostrando quais os tópicos de que é preciso falar... Este livro é do mundo porque o mundo está nele.

2016 foi um grande ano. Ele foi tanta coisa em tantos aspetos, que eu sinto que se passaram dois anos e não um. Estou extremamente grata por todas as experiências e aprendizagens que tive, estou extremamente grata, pois, desde que decidi abraçar e aceitar o medo, a vida apresentou-se ainda com mais força. Foi o ano em que lancei o meu anterior livro, *Liberta-te de Pensamentos Tóxicos*, que os meus leitores receberam com tanto carinho. Recebi

inúmeros *emails* e mensagens sobre a forma como esta leitura transformou vidas. Foi muito gratificante.

2016 foi também um ano de muitas viagens, e nesses percursos deu-se uma ao meu coração particularmente reveladora que me mostrou tanto, me libertou e fez de mim um ser humano tão livre, tão feliz, tão autêntico. Eu ainda não tinha experienciado estas sensações com tanta intensidade; na verdade, eu desconhecia que a Rute podia ser ainda mais livre, mais louca, mais desprendida. E foi tão bom ser apresentada a ela.

Para chegar a estas sensações teve de acontecer muita coisa pelo meio: tive de me **DESAPEGAR**, tive de me **LIBERTAR**, tive de **ME DESLIGAR** do mundo, tive de me **DESLARGAR** do peso dos pensamentos dos outros, dos sentimentos dos outros, das palavras dos outros, tive de **DES-MENTIR** a minha própria mente, tive de **DESPERTAR** para os meus sentimentos mais profundos, tive de **ME SEPARAR DO EGO** e das suas tentativas de dominação; tive de **DES-PROGRAMAR** a minha mente para que ela se habituasse a viver sem algo a que estava habituada, tive de reconciliar-me comigo própria, tive de **SIMPLIFICAR** e de ser prática, tive de **DESCOMPLICAR** tudo o que pudesse parecer impossível para me poder amar sem medos nem limites. Ou seja, tive de viver todos os passos que te deixo neste livro. E uma coisa te garanto: se tu os seguirees, nunca mais serás o mesmo, as tuas relações nunca mais serão as mesmas, a tua vida nunca mais será a mesma.

O tema foi baseado no meu próprio caminho e em todas as mudanças que fiz ao longo do bonito ano de 2016, mas surgiu igualmente das vozes de todas as pessoas que procuram ajuda e que chegam até mim, quase sempre com o mesmo tópico, o mesmo desafio: os relacionamentos. E estou a referir-me a todo o tipo de relações, não só amorosas, mas também profissionais, familiares, sociais e de amizade... Seja em palestras, seja em retiros, seja em meditações, as pessoas procuram sempre a mesma coisa: simplificar as relações, ter mais paz e equilíbrio nas suas vidas, e menos problemas.

Os relacionamentos são, sem dúvida alguma, um enorme desafio, mas são igualmente a nossa dádiva: com base neles descobrimos

o que não queremos, o que desejamos, o que merecemos, quem somos, quem não somos, quem não queremos ser e quem queremos definitivamente SER!

Por que motivo as coisas não podem ser mais simples? Qual a causa de tantos desentendimentos? Qual a razão de tanta dor, tanta desilusão, tanta exigência e tantos medos?

A resposta é muito simples: porque nós complicamos. Mas isso eu te irei explicar mais à frente neste livro. Para já faço-te algumas perguntas:

Se os relacionamentos são a base de tudo, então por que razão é tão difícil lidar com os outros?

Por que motivo grande parte das nossas angústias surgem no relacionamento com os outros?

Como podemos melhorar o nosso relacionamento com os outros?

Como podemos sentir mais e pensar menos?

Estas são perguntas que deram vida a este livro, que deram vida a tantas emoções que também eu precisava de gerir, de enfrentar e de libertar.

E assim, num enorme amor pelo meu ser, num enorme amor por ti, num enorme amor por aquilo em que acredito, nasce mais uma história que é o conjunto de várias histórias reais que me ligam a ti, que te ligam a mim e que nos ligam a todos. Estamos conectados de forma profunda e mágica, e poderás perceber isso com o que vais ler, com todas as pessoas que vais conhecer e, sobretudo, pelo modo como te vais conhecer a ti mesmo.

Os teus relacionamentos mudam quando a relação com o teu eu se altera; aliás, os relacionamentos mudam automaticamente quando aprendes a ter uma relação contigo mesmo.

As pessoas desejam alcançar relações felizes quando ainda não se sabem relacionar com elas próprias, desejam relações serenas e amorosas quando ainda não se sabem amar a elas próprias. Tudo o que tu vives é nada mais, nada menos do que um reflexo do teu comportamento para contigo mesmo.

Neste livro eu dou-te muito de mim. Dispo a Rute sem medos nem preconceitos para que te inspire a simplificar, a descomplicar e a viver. Terás aqui não só as experiências de vida das pessoas que se cruzam comigo, como terás também a minha, como terás o formato da minha alma, o seu tamanho, os seus desafios, as suas fragilidades e tudo o que dela faz parte... Despi-me sem reservas para que te levasse a despir de medos, preconceitos, obrigações e máscaras que só te pesam e que, no fundo, só visam esconder quem tu és na verdade.

Não será possível viveres relações verdadeiras, seja em que área for da tua vida, se ainda não tens uma relação de verdade e de honestidade para contigo.

As pessoas pensam que quem está neste caminho espiritual como guia não tem desafios, não sofre, não se angustia, está sempre sereno, em paz, em modo de meditação. Desenganem-se, isso não é verdade! Somos os primeiros a ser testados, e somos os primeiros a ter de seguir aquilo que pregamos, caso contrário vamos cair de cara no chão... Somos os primeiros a ter de seguir a fé, a ter de nos deslargar dos medos, a ter de saltar... Mas eu adoro saltar e, por isso, saltei para dentro destas folhas para que te pudesse tocar quando tu seguras este livro, para que me pudesses ouvir na tua mente quando lês as minhas palavras.

Acredito que esta minha entrega vai gerar a tua, acredito que o soltar dos meus medos te vai fazer libertar os teus, acredito que esta energia de amor vai curar o teu coração. E assim, num alinhamento perfeito entre o universo e as nossas almas, este livro foi parar a ti, para que tu viesses parar a mim, e para que nós pudéssemos viver de acordo com o que merecemos — em paz, plenitude, alegria e amor.

Somos UM, cada vez tenho mais certezas disso... Ainda só agora estás a começar, mas quando terminares esta leitura, eu tenho a certeza de que perceberás o que quis dizer com esta frase; e mais do que perceber, tu vais sentir que somos poderosos, que estamos ligados e que SOMOS UM SÓ, que temos missões uns para com os outros e que essas missões são cumpridas no desenrolar dos nossos relacionamentos com o pai, a mãe, o filho, a mulher, o marido,

o irmão, a irmã, a tia, o tio, os amigos, patrões, professores; todos fazem parte desta grande aprendizagem que é a vida, todos desempenham um papel nesta nossa descoberta de quem somos nós e o que vimos cá fazer.

São nove passos, apenas nove passos, que terás de dar para encontrar o equilíbrio e o amor. Se os deres em verdade, com dedicação, firmeza e entrega, tenho a certeza de que nada será igual.

Agora és uma pessoa, mas quando terminares o livro serás outra; aliás, serás tu mesmo. E não, isto não é uma promessa, é algo que depende de ti, não de mim. A magia da tua vida será feita por ti, pois ela está nas tuas mãos e no coração do teu bonito ser. Se agarrares essa magia com unhas e dentes, estou certa de que vais encontrar o que procuras, porque o que procuras está aí... bem dentro de ti... à tua espera, à espera que inicies uma relação de amor contigo mesmo.

**Desejo-te uma boa viagem,
muita magia e intensas transformações...**

1.

DESAPEGA-TE do que te faz mal, aprende a deixar entrar o que te faz bem

O desapego é um dos grandes desafios, se não o maior de todos, do ser humano. Facilmente nos apegamos às pessoas, ao que elas nos dão, ao que elas nos fazem sentir, ao que elas trazem às nossas vidas. Por trás do apego está uma grande dose de dependência; na verdade, sem nos apercebermos, facilmente nos tornamos dependentes de alguém. Essa dependência e esse apego existem porque ainda pomos a nossa felicidade nas mãos dos outros.

Quando digo pôr a felicidade nas mãos dos outros não estou a afirmar que podemos ser felizes sem pessoas, não estou a sugerir que vivamos sozinhos porque não precisamos de pessoas para nada. Não é de todo essa a mensagem. Claro que fazem parte da experiência humana, fazem parte do nosso crescimento, os afetos, as amizades, os confrontos, os namoros, as separações, todo um percurso que nos visa levar ao mesmo destino — ao amor que tudo une.

Os meus livros são sempre uma parte da minha experiência. Há algo de fenomenal que acontece sempre que surge a oportunidade de escrever um livro — é-me posto um tema nas mãos. O dos relacionamentos não foi escolhido por mim, foi escolhido por Deus, pelo universo, por uma energia superior que vai enviando os sinais e me mostra do que é preciso falar. E quando o tema é lançado, eu já sei que vou ter de passar pelas situações, vou ter de sentir, vou

ter de experienciar, vou ter de aplicar tudo o que sei, tudo o que aprendi, vou ter de me ligar à fé, à fonte, ao amor, à consciência; e só depois de superar os desafios é que estou pronta para escrever, só nessa altura serei digna de passar para ti tanta força, determinação, crença e a certeza de que nada nesta vida é por acaso: tudo faz parte de um *puzzle* cósmico, tudo está ligado a tudo, e nós inclusive.

Referi que 2016 foi um ano de muitas viagens (e de uma imensa viagem ao meu interior) e um dos destinos que tive o privilégio de conhecer foi Marrocos. Tenho a bênção de trabalhar em parceria com a Zen Family, uma agência que organiza viagens com alma (como eles mesmo afirmam) e que incluem sempre programas espirituais; ou seja, o objetivo não é apenas que a pessoa conheça um novo sítio, mas sim a si própria, que descubra os dois mundos — o planeta e o seu mundo interior. Fui convidada para fazer parte destas viagens enquanto guia de desenvolvimento espiritual. A primeira que fiz aconteceu em maio. Que grande reviravolta! Que grandes mudanças! Que salto quântico!

Embarquei como guia, mas isso não invalidou que deixasse de fazer também o meu processo de transformação; antes pelo contrário, somos os primeiros a ter de trabalhar, a ter de sentir, a ter de nos confrontar. A viagem foi de uma intensidade tal, que dez dias me pareceram um ano, e não estou a exagerar de todo!

As sensações que experienciei foram tão únicas, que se torna um desafio transmitir para ti a emoção que percorre a minha alma. Foram tantas situações e todas tão mágicas. Por onde devo começar? Como faço isto tudo chegar a esse lado? Quero transportar-te para lá, quero que sintas parte do que eu senti, desejo que compreendas a imensidão da vida, a força que habita dentro de nós e o que somos capazes de fazer com ela.

Temos várias paragens, vários trajetos, todos eles especiais, mas o deserto fica-nos sempre gravado de forma distinta... E é para lá que me estou a transportar agora. Nesta viagem tive a bênção de ter a meu lado três amigos que, quando souberam do programa, sentiram que esta aventura lhes estava destinada e, por isso, embarcaram sem

grandes perguntas. Mal sabíamos nós tudo o que íamos viver em conjunto, tudo o que ia revelar-se, o turbilhão que se nos ia apresentar. Fecho os olhos e vejo uma das noites do deserto, oiço os tambores e outros instrumentos que os dedicados berberes tocavam para o grupo com uma emoção vibrante. Fazem-nos pular, dançar, rir... Levam-nos a um estado de êxtase, de alegria, de comunhão com a noite e com as almas que partilham connosco este momento. Arrepio-me, porque nos vejo a todos, vamo-nos abraçando, vamos puxando uns pelos outros. O mais incrível é que fizemos a viagem pelo deserto com uma tempestade de areia, nada que nos pusesse em risco, uma experiência fenomenal, parecia que estávamos no meio de um filme: víamos o vento dançar com a areia e a areia dançar com o vento, e nós no meio desta dança que também nos envolvia. A verdade é que todo o grupo tinha uma tempestade a acontecer dentro de si mesmo, e as condições meteorológicas à nossa volta revelavam o que existia dentro de nós.

Chegámos ao nosso destino e tínhamos uma tenda preparada para podermos jantar tranquilamente, tendo em conta o estado do tempo. O jantar foi um momento extremamente marcante. Assim que todos nos sentámos, o Luís Baião, da Zen Family, pediu que cada um partilhasse um pouco de si, qual a razão pela qual tinha embarcado naquela viagem, o que tinha sentido até ali, qual era a história de cada um de nós. Isto gerou uma onda brutal de cura: subitamente, as histórias de uns estavam a inspirar as de outros. Há sempre quem se resguarde mais, mas, de repente, até essas pessoas deixaram cair o véu, sentiram que podiam tirar as proteções; afinal de contas, estávamos ali todos para o mesmo, todos se compreendiam, todos tinham marcas, tristezas, angústias, mas também vitórias. Fomos rindo, fomos chorando e houve momentos de silêncio, mas, acima de tudo, houve uma gigante explosão nas nossas almas. As dores profundas foram libertas a partir do momento em que as fragilidades foram verbalizadas. Deixámos sair o que tinha de sair, despimo-nos de preconceitos, e isso permitiu uma cura mágica, pois abrimos as portas à transformadora energia de amor e compaixão que se fazia sentir entre todos.

Depois disto aconteceu uma coisa incrível, a prova de que estamos conectados com o universo e de que o universo está conectado conosco; acredito profundamente nisto que te escrevo. Assim que todos explodiram em amor, libertando os medos, assim que terminamos as nossas partilhas, a tempestade passou. Ficou uma noite calma, foi por isso que tivemos aquela dança e festa envolvente com o povo berbere. Depois de termos soltado as amarras, fomos brindar à vida, e ninguém se sentia preso, todos dançavam livremente sem medo de julgamentos. Todos eram crianças livres com vontade de viver a vida como se não houvesse amanhã, tínhamos o hoje e o hoje era tão especial que só queríamos celebrar, só queríamos dançar, pular, sorrir, gritar, abraçar... Estou a sorrir ao reviver o momento. Consegues transportar-te para lá comigo? Consegues sentir essa liberdade percorrer o teu corpo? Consegues sorrir ao imaginar? Somos incrivelmente poderosos, temos tanto para dar, tanto para viver, tanto para deixar sair. Mas isso depende unicamente de nós; se nos fecharmos, os medos ficam dentro dessa prisão em que nos colocamos, se nos abrirmos... há tanta coisa nova e boa que deixamos entrar.

Desapega-te do medo. Sente-o, compreende-o, mas depois desapega-te dele, desapega-te do controlo do que deves ou não deves dizer, do que os outros possam ou não pensar, desapega-te do que já não é, do que te pesa, do que te bloqueia, do que não te faz sentir amor, deixa sair.

O que tens medo de perder?

Tens receio de perder algo que, afinal de contas, já não te faz feliz?

Vai à tua consciência. Faz sentido agarrares-te a algo que te afasta de ti mesmo?

Desapega-te do que te faz mal, aprende a deixar entrar o que te faz bem, mesmo que não saibas ainda que bem é esse!

Estás a ler esta mensagem precisamente neste momento por alguma razão. Tu sabes que há alguma coisa que precisas de deixar ir, há algo que precisas de libertar. Pode ser uma emoção, uma característica, um emprego, um medo, um bem material, uma pessoa, não importa. Importa apenas que, neste momento, tu sintas, tu reconheças que há que te desapegues de algo que te pesa.

O que te pesa?

Há quanto tempo está aí?

Que desconforto é esse?

Há quanto tempo evitas sentir o que essa emoção te provoca?

Sê corajoso, este é o momento! O primeiro passo existe para que enfrentes o que está no teu caminho; se não enfrentas os muros que se formam, não podes continuar a percorrer a estrada da tua vida, pois ela encontra-se interdita. Fecha os olhos, assume e sente essa voz de dor que fala contigo. Sente esse desconforto sem fugires dele. Sente, sente mesmo que te pareça que tudo se intensifica, sente apenas...

Fica nesse sentir até compreenderes qual o motivo, fica nesse sentir até ouvires a verdadeira razão pela qual o desconforto se formou em ti.

Estás neste momento preparado para responder à pergunta **O que te faz mal?** Tu já sabes do que se trata. Agora há que dar outro passo fundamental: percebe que nunca vais deixar de estar onde estás até que realmente decidas onde é que gostarias de estar verdadeiramente. Define qual é o teu estado atual (como te sentes, em que situação estás), define qual é o teu estado desejado (o que desejas alcançar) e depois pergunta-te **Como chego lá?** Uma das respostas estará ligada ao desapego.

Há que te desapegues do conhecido e abraçar o desconhecido, há que te desapegues da zona de conforto e confiar no salto que te libertará, há que te desapegues de tudo o que controlas e ficar na leveza do que não podes controlar. Desapega-te da resistência à mudança, livra-te do que já não te serve de evolução e voa na direção dos teus desejos. Confia nos teus sonhos, eles vão apresentar-te uma nova vida!

Sim, vais sentir medo, mas a verdade é que por trás dos teus grandes medos estão as tuas grandes aspirações, e sem mexeres nesses medos, não será possível seres tocado por esses diamantes a que chamamos sonhos, aspirações, desejos.