

“*Milagres (quase) Todos os Dias* é um guia profundo e prático para curar os relacionamentos através da lente transformadora de *Um Curso em Milagres*. Com clareza e coração, mostra como o propósito, o perdão e a presença podem transformar os encontros do dia a dia em caminhos de despertar. Uma leitura essencial para quem procura ligação com mais leveza, verdade e amor.”

— DAVID HOFFMEISTER

autor de *Despertar através de Um Curso em Milagres*

“Um guia fresco, lúcido e profundamente humano para aplicar *Um Curso em Milagres* sem complicar a vida. Este livro não fala a partir da teoria, mas sim da prática viva que transforma. Acompanha-te com clareza, verdade e leveza, exatamente onde mais precisas.”

— MARIA FELIPE

autora de *Vive Feliz Agora*, facilitadora do UCEM

“Compreender a teoria de *Um Curso em Milagres* pode ser uma tarefa titânica, mas é a sua aplicação que dá frutos. Por isso, celebro a intenção do meu querido amigo António e agradeço-lhe a sua contribuição para que possamos praticar o Curso e, assim, ajudarmo-nos a viver mais em paz.”

— MARTIN MERAYO

professor de UCEM, maestro, músico e compositor

“*Milagres (quase) Todos os Dias* é um maravilhoso guia prático para viver os princípios de *Um Curso em Milagres* em todas as áreas da vida. Quer sejas um estudante de longa data, quer estejas agora a dar os primeiros passos, este livro oferece práticas claras e *insights* comoventes para te ajudar a trilhar o caminho dos milagres.”

— CORINNE ZUPKO, Ed.S.

autora do bestseller *From Anxiety to Love*

“A prática do perdão nos relacionamentos é a solução para o único erro, designado por separação. Este livro, é uma preciosa ajuda diária (ou quase...) para evitar o esquecimento de algo tão simples e ainda assim tão poderoso como a prática do perdão.”

— VITOR COSTA

autor de *A Escolha de UNO*

“Há um instante que traz consigo o Milagre de mudar a nossa vida para sempre. O Antonio permitiu que o amor encontrasse nele a sua própria morada e o milagre permite que ele estenda esse amor ao mundo.”

— JOÃO CARLOS GIL

autor de *Se Pensas que o Amor não criou o Mundo, Pensa outra vez*

ÍNDICE

PREFÁCIO[S]	15
INTRODUÇÃO	23
PARTE I — FUNDAMENTOS PARA A PRÁTICA	29
CAPÍTULO 1 • PROPÓSITO	35
1.1 O mundo não é neutro — és tu que lhe dás um propósito.	37
1.2 Dois propósitos opostos	40
1.3 “Para que serve isto?”: a pergunta que muda tudo	42
1.4 Como mudar o propósito na prática	43
1.5 Exemplos práticos	44
1.6 O propósito determina a experiência	46
CAPÍTULO 2 • PERDÃO	51
2.1 O perdão de UCEM não é o perdão do mundo	52
2.2 O perdão desfaz a culpa — a raiz de todo o sofrimento	55
2.3 O que é necessário para perdoar verdadeiramente?	57
2.4 A fórmula prática do perdão (resumida)	58
2.5 Exemplo prático	59
2.6 O perdão é a ponte para o Amor	60
CAPÍTULO 3 • PRESENÇA SILENCIOSA	67
3.1 Quem toma decisões na tua vida: o ego ou o Espírito?	68
3.2 O Espírito Santo como guia interior prático	70
3.3 Escutar começa com uma escolha interior	73
3.4 Sinais de que estás a seguir o ego disfarçado de razão	74
3.5 Exemplo prático	75
3.6 Prática simples de decisão guiada	76
CAPÍTULO 4 • CORPO	81
4.1 O corpo: nem inimigo, nem salvador	82
4.2 Para que serve o corpo?	84
4.3 A doença como pedido de ajuda	87
4.4 Cuidar do corpo com Amor e responsabilidade	89
4.5 Exemplos práticos	90
4.6 Sexualidade, prazer e autocuidado sem culpa	93
4.7 A libertação: eu não sou o corpo	96
PARTE II — RELACIONAMENTOS COMO CAMINHO DE CURA	103
CAPÍTULO 5 • RELACIONAMENTO DE CASAL	109
5.1 O relacionamento especial: o sonho de dois egos	112
5.2 A função do relacionamento santo	112
5.3 Não é a forma que importa, mas sim o propósito	114
5.4 Práticas para transformar o relacionamento	114
5.5 Exemplo prático	116
5.6 Quando a relação está em crise: separação ou recomeço?	117
CAPÍTULO 6 • SEXUALIDADE E INTIMIDADE	123
6.1 A sexualidade como campo de projeção do ego	124
6.2 O Curso não condena o sexo — revela a sua função real	125
6.3 Quando o prazer se torna aprisionamento	126

6.4	Intimidade verdadeira: “despir a alma”	127
6.5	Exemplo prático	128
6.6	Quando os desejos não coincidem	129
6.7	Práticas para uma sexualidade consciente	130
CAPÍTULO 7 • FAMÍLIA		135
7.1	A família como origem e espelho das crenças do ego	136
7.2	O ego mantém os papéis familiares como prisões	138
7.3	A proposta de UCEM: ver além do papel	140
7.4	Como transformar os vínculos familiares em relações santas	141
7.5	Exemplo prático	143
7.6	O papel dos filhos: libertar, não formar	144
CAPÍTULO 8 • AMIZADES E CONFRATERNIZAÇÕES		151
8.1	O ego nas amizades: validação e separação	152
8.2	A amizade santa: presença sem exigência	153
8.3	Como tornar uma amizade santa?	154
8.4	O silêncio ou afastamento como parte do caminho	156
8.5	Exemplo prático	157
8.6	Amizades em grupo, círculos espirituais e comunidades	157
CAPÍTULO 9 • TRABALHO E DINHEIRO		163
9.1	O ego trabalha por valor e teme pela sobrevivência	164
9.2	O trabalho é neutro — é a mente que decide o seu propósito	165
9.3	Prosperidade verdadeira é confiança no propósito	166
9.4	O Espírito Santo como parceiro profissional	167
9.5	Exemplo prático	168
9.6	Relação com o dinheiro: símbolo ou prisão	168
9.7	Práticas para transformar a relação com o trabalho e o dinheiro	169
CAPÍTULO 10 • DESEJOS, GOSTOS E PRAZERES MUNDANOS		173
10.1	O ego deseja para fugir, o Espírito acolhe para libertar	174
10.2	O Curso não pede negação — pede consciência	175
10.3	A beleza pode ser símbolo de verdade — se usada pelo Espírito	176
10.4	Como lidar com desejos intensos ou “não espirituais”?	177
10.5	Exemplo prático	177
10.6	O prazer como extensão da alegria interior	178
10.7	Quando o que gosto parece afastar-me do caminho espiritual	179
PARTE III — PRÁTICAS DE INTEGRAÇÃO		183
CAPÍTULO 11 • A ORAÇÃO COMO ESCUTA, NÃO SÚPLICA		187
11.1	O que é oração para o Curso?	190
11.2	Os três níveis de oração	190
11.3	A oração como alinhamento com a Vontade de Deus	191
11.4	Escutar em vez de falar	192
11.5	Como praticar a oração como escuta	192
11.6	Exemplo prático	193
11.7	Quando não se sente nada: confiar é orar	194
CAPÍTULO 12 • A LIÇÃO DO DIA COMO ÂNCORA VIVA		197
12.1	O Livro de Exercícios é um curso de treino mental	200
12.2	A lição do dia é para aplicar, não para compreender	200
12.3	Como fazer da lição uma âncora ao longo do dia	201
12.4	Passos para viver com a lição do dia	202
12.5	As lições como cirurgias silenciosas na mente	203
12.6	Exemplo prático	203
12.7	E se me esqueço da lição?	204

CAPÍTULO 13 · A ENTREGA COMO ESTILO DE VIDA	207
13.1 A entrega: não é passividade, é confiança ativa	210
13.2 Entregar é reconhecer: “Não sei, e está tudo bem”	210
13.3 A entrega constante é um estilo de viver	211
13.4 Como viver a entrega na prática quotidiana	211
13.5 Quando parece que nada muda	212
13.6 Exemplo prático	213
13.7 A entrega não é para que Deus faça o que tu queres	213
CAPÍTULO 14 · COMO LIDAR COM RECAÍDAS, RESISTÊNCIA E DOR EMOCIONAL	217
14.1 O despertar não é um caminho em linha reta	218
14.2 Recaídas emocionais: o ego em modo defensivo	218
14.3 A chave é não adicionar culpa à dor	219
14.4 Como praticar o perdão quando estás em resistência total	220
14.5 A dor emocional como sinal de que algo está a ser tocado	220
14.6 Exemplo prático	221
14.7 Quando te afastares do Curso... volta. Só isso.	221
PARTE IV — PARA ALÉM DO INDIVIDUAL	225
CAPÍTULO 15 · RELACIONAMENTOS EM COMUNIDADE OU PROJETO	229
15.1 Onde há mais proximidade, há mais projeção	232
15.2 A diferença entre colaboração do ego e do Espírito	232
15.3 Como manter a mente entregue numa colaboração	233
15.4 Quando sentes que já não dá mais para continuar	234
15.5 Escuta verdadeira como base da colaboração santa	235
15.6 Exemplos práticos	235
15.7 Quando o serviço é verdadeiro, a colaboração torna-se leve	236
CAPÍTULO 16 · SERVIÇO E MISSÃO: O MUNDO COMO CAMPO DE EXTENSÃO	239
16.1 Não estás aqui para mudar o mundo	242
16.2 O que é servir à luz de UCEM?	242
16.3 A diferença entre missão espiritual e impulso do ego salvador	243
16.4 O serviço como extensão e não como obrigação	244
16.5 Como saber se estás a servir com o Espírito Santo	245
16.6 Exemplo prático	245
16.7 Serviço e dinheiro	246
CAPÍTULO 17 · O ÚNICO RELACIONAMENTO REAL	249
17.1 Tudo o que viveste neste mundo foram símbolos da separação	251
17.2 O Amor de Deus não precisa de ser conquistado — apenas aceite	252
17.3 O relacionamento com Deus é interior, contínuo e silencioso	253
17.4 Não és quem pensavas que eras	253
17.5 O mundo já foi perdoado	254
17.6 E agora?	254
EPÍLOGO	255
GLOSSÁRIO	259

PREFÁCIO[S]

Este livro é baseado nos ensinamentos de *Um Curso em Milagres*, também designado por Curso ou UCEM. “Milagres” aqui significa alteração de percepção, ou seja, uma forma diferente de ver, sentir e lidar com tudo o que nos rodeia, e sobretudo com nós mesmos.

Um Curso em Milagres é um texto espiritual que nos guia para superar o ego — a parte da mente que acredita que estamos separados da nossa Fonte, ou Deus, ou qualquer outra designação de algo *Maior* que ressoe a cada um de nós — e encontrar paz através do perdão e do amor. Não é uma religião nem pretende ser.

Inspirado nestes princípios, este livro — *Milagres (quase) Todos os Dias* — é também um convite prático para aplicar os ensinamentos de UCEM aos relacionamentos, transformando-os em fontes de cura e alegria, seja para estudantes do Curso, seja para alguém que “apenas” procure conexões mais autênticas.

A proposta é simples, mas profunda: recordar quem és. Não és um ser carente a tentar melhorar, és sim a Luz a procurar lembrar-se de si mesma. Os relacionamentos tornam-se, então, o espelho dessa recordação, onde a cura vem do reconhecimento da verdade que nunca deixou de ser tua.

E foi precisamente esse reconhecimento interior que esteve na origem deste livro. Ele nasceu de um impulso inesperado. Não foi pensado, planeado nem sequer desejado conscientemente. Simplesmente aconteceu. E, como muitas vezes acontece com o que vem do coração, teve início numa decisão dolorosa — a de terminar uma relação que, à luz do Curso, se designa por *relacionamento especial*.

Foi uma decisão tomada com respeito e clareza: já não era possível continuar a alimentar o guião do ego — padrões de comportamentos e reações repetitivas, expectativas frustradas e defesas inconscientes. Um de nós sentiu primeiro, com firmeza, que era o momento de deixar de comprometer os princípios que aprendemos como estudantes do Curso, especialmente a Honestidade Interior, definida em UCEM como:

dadeiro propósito e mais tarde surgiram grandes momentos inesperados de mútua cura.

O *Um Curso em Milagres* ensina que o ego — a parte da mente que acredita na separação e no controlo — constrói regras e barreiras que parecem proteger-nos, mas que só nos limitam. Já a Presença Silenciosa, o que o Curso designa por Espírito Santo, conduz-nos com suavidade de volta à liberdade interior.

Nos relacionamentos, o ego aparece sempre que pensamos ou dizemos: “*Não faças isso, senão vou-me embora.*”

Frases como esta são tentativas de controlar, de proteger uma imagem, a *persona*. Mas o Espírito Santo pode usar até essas defesas para nos ensinar a confiar, centrar e libertar.

É por isso que o Curso nos ensina o *relacionamento santo*: uma união em que já não tentamos preencher carências, nem controlar o outro, nem ficar subjugado a expectativas. Em vez disso, confiamos, escutamos e deixamos que a Orientação Amorosa nos guie.

Não se trata da forma da relação (casal, amigo, familiar), mas da intenção interior de curar a mente através do perdão e da aceitação.

Este livro é um convite a esse salto. Um salto de deixar cair as defesas, escutar amorosamente e confiar nos milagres todos os dias, ou, pelo menos... quase todos os dias.

A verdadeira liberdade não está em controlar — está em entregar. E é aí que o *relacionamento santo* começa.

António Cordeiro

Chapala — México, 21 de Maio 2025

INTRODUÇÃO

Em Novembro de 2009, quase a terminar uma carreira de quase duas décadas profundamente dedicada à restauração, tinha ainda, em Lisboa, um restaurante japonês — o Mayumi. Foi aí que recebi a visita de dois amigos que, durante o almoço, me convidaram para uma reunião de um grupo sobre algo que eles próprios tinham dificuldade em me explicar.

Inicialmente achei que seria *venda direta de colchões* ou *negócio de multinível*, que estavam muito “na moda”, mas garantiram-me que não e que o assunto era... milagres. Achei aquilo muito estranho mas fiquei curioso e acabei por ir.

O primeiro encontro foi chocante e dei comigo a perguntar-me o que estava ali a fazer, pois não entendia nada do tema, o qual parecia ser de uma seita pseudo-religiosa, não dualista e não ritualista, ainda assim, com gente muito amistosa e divertida, que — pelas perguntas que colocavam — também estavam “meio perdidos”. Nos dois encontros seguintes (que começavam sempre com a deliciosa música de Hans Zimmer & Lisa Gerrard do filme *Gladiador*, “*Now We Are Free*”) lembro-me que a minha incompreensão era tão grande que me divertia imenso observá-la, ainda assim, achei que havia ali alguns conceitos interessantes. No quarto dia — que à entrada estava confiante que seria o último — algo se passou para que o julgamento jocoso se transformasse em interesse gracioso. E continuei a ir... e continuei... e continuei. Grato, Alexandre e Carlos! O *sushi* estava bom mas o vosso convite foi um milagre vivo.

COMO VIVER COM LEVEZA, CLAREZA E PROPÓSITO NUM MUNDO EM (CONSTANTE) MUDANÇA?

Esta pergunta — que encima a capa deste livro — é talvez uma das grandes questões do nosso tempo. É também a pergunta que, de forma mais ou

menos consciente, habita no coração de muitos de nós. Este livro é uma resposta — não com fórmulas prontas, mas como um caminho possível. Um caminho de regresso ao essencial, de dentro para fora. Um caminho de cura interior.

Este livro é inspirado nos ensinamentos de *Um Curso em Milagres* (UCEM), um sistema espiritual profundo (e muitas vezes desafiante) que nos propõe uma mudança radical na forma como percebemos o mundo, os outros e — sobretudo — a nós mesmos. No entanto, apesar de poder ser de grande ajuda na compreensão de conceitos, não é totalmente necessário ser estudante do Curso para usar este livro. Ele foi escrito tanto para quem já se cruzou com estas ideias e quer aprofundá-las, como para quem apenas sente — ou desconfia — que há uma forma mais leve e verdadeira de viver.

O propósito deste livro é simples e prático: unir a teoria à vida quotidiana, algo que eu pessoalmente sempre tive (e muitas vezes ainda tenho) bastante dificuldade. É pegar nos conceitos fundamentais de UCEM e aplicá-los nos relacionamentos e relações de todo o tipo, nas decisões, nos conflitos, nas emoções e nos desejos, sem exigir mudanças externas drásticas, “santidade” ou perfeição.

Não precisamos de alterar as nossas rotinas.

Precisamos apenas de mudar o propósito com que as vivemos.

Este é o início da libertação. Este é o princípio de tudo o que aqui chamamos milagres.

O QUE ESTE LIVRO É (E O QUE NÃO É)

Este livro é um guia prático de transformação interior, escrito em linguagem clara, com um estilo direto e próximo, sem perder a profundidade dos princípios que o sustentam.

Não é um manual de doutrina. Nem um livro de regras para comportamentos. Também não pretende substituir ou simplificar o texto original de *Um Curso em Milagres*.

Não encontrarás aqui respostas absolutas. Em vez disso, encontrarás perguntas honestas, práticas espirituais simples, cenários da vida real, exemplos e reflexões que podem ajudar a reinterpretar o que vives à luz do amor — e não do medo.

Este livro também não te pede que acredites, apenas te convida a experimentar e assim testares por ti se ver com outra lente — mais leve, mais amorosa, mais verdadeira — muda a tua experiência.

Trata-se apenas de escolher ver com Amor, um ponto de cada vez. Uma página, uma palavra, uma escolha após a outra. Não se trata de fazer tudo “certo”.

COMO ESTÁ ORGANIZADO

O livro está dividido em quatro partes progressivas, com um total de 17 capítulos:

Parte I — Fundamentos para a Prática:

Propósito, perdão, Presença e corpo.

Parte II — Relacionamentos como Caminho de Cura:

Casal, sexualidade, família, amizades, trabalho e desejos.

Parte III — Práticas de Integração:

Oração, lições, entrega e resistências.

Parte IV — Além do Individual:

Missão, serviço, colaboração e relacionamento real.

COMO USAR ESTE LIVRO

Podes lê-lo (e praticá-lo) de forma sequencial, acompanhando o fluxo progressivo da proposta. Mas também podes abrir diretamente no tema que ressoar com o teu momento: casal, trabalho, prazer, oração, resistência. Ou, até mesmo, abri-lo “ao acaso” e deixares-te guiar nesse momento “por aquilo que sair” e/ou pelo capítulo que te calhar “em sorte”.

Os capítulos têm (quase) todos uma estrutura semelhante: descrição do desafio comum, reinterpretação à luz de UCEM, práticas específicas, exemplos reais ou simbólicos e resumo prático.

Podes ler e reler devagar certos trechos, usar uma prática como âncora da semana ou até mesmo partilhar um exercício com alguém. Podes sublinhar, escrever nas margens, completar as linhas incluídas ou, simplesmente, pousar o livro no colo e começar por respirar profunda e suavemente.

Acima de tudo, usa-o com **leveza**.

Os seus princípios centrais são:

- O **perdão verdadeiro**, que nos liberta das interpretações equivocadas e nos devolve à inocência;
- A **expição**, como correção da mente e não castigo pelo erro;
- A **visão verdadeira**, que vê com os olhos do Amor, e não com o julgamento;
- O **Espírito Santo**, a Presença Invisível e Silenciosa que representa a ponte entre a ilusão e a Verdade, entre o ego e Deus.

UCEM ensina que o mundo não é um problema a resolver, mas sim uma sala de aula para a mente, e que é nos relacionamentos e nas relações que essa aprendizagem se torna mais intensa e reveladora. Longe de serem obstáculos à paz, os vínculos humanos tornam-se espelhos de cura quando os usamos para perdoar e unir, em vez de julgar e separar.

Este livro, *Milagres (quase) Todos os Dias*, é baseado nestes ensinamentos e apresenta uma proposta prática, simples e profunda: recordar quem somos, recordar quem és.

Milagres, aqui — repito — são mudanças de percepção e que podem ocorrer a qualquer momento, não são eventos sobrenaturais ou mágicos. São os momentos em que deixamos de reagir com o ego e escolhemos ver com Amor. Como ensina diretamente o Curso, milagres são hábitos, devem ser involuntários e não devem estar sob controlo consciente.

Que este livro nos sirva como um espelho suave e como um recordatório amoroso e paciente de que a paz é sempre uma possibilidade real. Agora, podes começar por aprender que... **só a paciência infinita produz efeitos imediatos.**

CAPÍTULO 1

PROPÓSITO: CENTRO INVISÍVEL DE TUDO

“«Para quê?». Esta é a questão que tu tens de aprender a colocar em relação a tudo. Qual é que é o propósito disto? Seja ele qual for, vai dirigir os teus esforços automaticamente.” (T-4.V.6:7-10)

Há uma pergunta que *Um Curso em Milagres* nos convida a colocar antes de qualquer outra:

Para quê?

Esta pergunta revela o que o Curso designa por “propósito”: a intenção que damos a tudo o que vemos, sentimos e fazemos.

O Curso ensina que não vemos o mundo como ele é, mas conforme o propósito que lhe atribuímos. O medo e o amor não nascem dos factos mas sim do sentido que damos a estes. A mesma situação pode ser usada pelo **ego** para reforçar a separação ou pelo **Espírito Santo** como meio de cura da mente.

“Propósito é significado. [...] É ao reconheceres isto que as tuas metas se tornam unificadas. É no reconhecimento disto que o que vês é revestido de significado.” (L-25.1:1,7-8)

“É essencial que se mantenha em mente que toda a percepção ainda está de cabeça para baixo até que o seu propósito seja compreendido. [...] A percepção parece ensinar-te o que vês. No entanto, não faz senão testemunhar o que ensinaste.” (T-24.IN.6:5-9)

Este passo não serve para te culpare, serve para trazer à luz o que o ego faz em segredo. A consciência amorosa começa a dissolver a ilusão e quando reconhece sem julgar, isso é um primeiro milagre.

Passo 2: Parar e entregar

O Curso não te pede que lutes contra o ego, ele pede-te apenas que deixes de o seguir. Para isso, é preciso uma pausa consciente, mesmo que seja apenas uma respiração seguida de uma declaração:

Não sei o que é que isto significa.

Espírito Santo, estou disposto a ver isto de outra maneira.

Este passo desarma o ego, retira-o do controlo e permite que a verdade te seja mostrada. Não precisas de entender, é apenas necessária a tua disponibilidade para veres com outros olhos.

Acredita que entregar ou render-se, não é fraqueza, é sim coragem e abertura para a mudança.

Passo 3: Reafirmar o novo propósito

Agora que reconheceste o medo e entregaste o controlo, é hora de reafirmar a tua escolha interior.

Escolho ver paz em vez disto.

Quero usar esta situação para recordar Quem sou.

A minha única função aqui é perdoar.

Estas afirmações não servem para afastar o problema, elas são fundamentais para recolocar a tua mente no amor, pois quando o propósito muda, a percepção também muda — e isso muda tudo!

A situação exterior pode parecer igual, mas já não tem poder sobre ti.

Aplica este processo onde for preciso, seja numa conversa difícil, numa tarefa exigente ou num momento de confusão interior. Repete-o quantas vezes forem necessárias. Cada vez que mudas o propósito, dás um passo no caminho da lembrança e este é o único caminho que conduz à paz.

1.5

EXEMPLOS PRÁTICOS

Trago-te mais alguns exemplos práticos. Eles são muito importantes para nos ajudarem na nossa caminhada:

ORGANIZAÇÃO DE EVENTO

A Marta quer que tudo corra muito bem, mas está tensa, irritável e nervosa. Começa a culpar os colegas por pequenos erros e detalhes irrelevantes. Marta recorda-se que tem um novo propósito. Para e pergunta: *“Quero provar que sou competente ou partilhar algo que inspire?”*

Decide entregar o evento ao Espírito Santo. Pede para ser usada como canal de paz. Relaxa. Começa a escutar os outros e a sentir-se mais leve. O evento corre bem — não está perfeito em forma, mas perfeito em propósito. Marta é a última a sair, agradeceu a todos com sorriso sincero, sai em paz e não em exaustão como era seu hábito.

MENSAGEM FRIA

O Roberto recebeu uma mensagem fria da sua namorada. Ele fica magoado e começa a interpretar: *“Ela já não gosta de mim.”* O ego quer responder com indiferença ou cobrança.

Roberto reconhece a dor e pergunta: *“Quero proteger-me ou quero ver com Amor?”... “O que é mais importante: ter razão ou estar em paz?”*

Respira fundo e não responde de imediato. Pede ao Espírito Santo para re-interpretar a situação, pois percebe que está a ver com os olhos de velhas feridas. Quando responde à namorada é gentil e honesto: *“Senti-me distante com a tua mensagem. Posso estar a interpretar mal. Queres falar?”*

A conversa muda de tom. Ambos se abrem e o propósito de união substitui o de defesa.

PERDER OPORTUNIDADE DE TRABALHO

Joana recebeu a informação e o ego grita: *“Nada dá certo. Não sou suficiente.”* Ela sente frustração e vergonha e começa a comparar-se com os outros.

Joana para! Respira e diz interiormente: ***Espírito Santo, escolho ver isto com outro propósito... Mostra-me como esta situação pode servir para a minha cura.***

Lembra-se de uma lição do Curso: ***“Aqueles que são sem culpa não têm medo, pois estão seguros e reconhecem a sua segurança.”*** Decide confiar e sente que pode descansar na certeza de que, como também leu no Curso, ***“tudo coopera para o bem, mesmo quando não entende.”***

No dia seguinte, recebe uma nova proposta — diferente, mas muito mais alinhada com os seus valores e o seu verdadeiro desejo de serviço.

PRÁTICA DESTE CAPÍTULO

Hoje mesmo, podes começar a praticar este treino interior simples e eficaz:
Sempre que te recordares, faz uma pausa interior e pergunta:

“Para que é que isto serve?”

*“Com que propósito é que estou a ver esta pessoa, esta tarefa,
esta emoção, esta reação, esta injustiça?”*

Se sentires desconforto, raiva, culpa, tristeza, revolta ou frustração, não tentes resistir. Simplesmente reconhece o que estás a sentir e entrega:

***“Espírito Santo, escolho novamente.
Quero ver com o Teu propósito.
Mostra-me a paz que já está aqui.”***

Este exercício diário transforma a perceção. Não muda o mundo, mas muda o propósito com que vês o mundo.
E isso, por si só, muda tudo. Garanto-te!

CAPÍTULO 4

CORPO: A LIBERTAÇÃO ATRAVÉS DA MENTE

“Lembra-te de que o Espírito Santo interpreta o corpo só como um meio de comunicação.” (T-8.VII.2:1)

Para o **ego**, o corpo é tudo: identidade, limite, ferramenta de defesa, fonte de prazer ou de dor, centro de desejo, comparação e controle. Mas para o **Espírito Santo**, o corpo não é o problema e também não é o objetivo. É apenas um meio neutro que pode ser usado ao serviço do medo ou ao serviço do Amor.

Este capítulo aborda uma das inversões mais profundas que *Um Curso em Milagres* nos convida a fazer. Este convite é o de deixarmos de usar o corpo como definição de quem somos e passarmos a vê-lo como instrumento ao serviço da mente que se quer libertar.

O Curso não condena o corpo. Nem o prazer, nem a sexualidade, nem os sentidos. Contudo, ensina que todo o sofrimento ligado ao corpo nasce da nossa identificação com ele. A dor só se torna insuportável quando acreditamos em “*Eu sou este corpo*” — frágil, vulnerável e passageiro. O prazer só se torna fonte de culpa quando o usamos para tentar compensar uma carência existencial.

Este capítulo contém dois eixos fundamentais:

- **Como usar o corpo como meio e não como identidade:** escolher colocá-lo ao serviço da comunicação amorosa,
- **A sexualidade, o prazer e o sofrimento físico à luz do Curso:** desfazer a culpa e reconhecer que a mente é sempre a fonte da experiência.

timidade com o parceiro, sente um desconforto sutil — um vazio difícil de nomear. O ego sussurra: *“Isto devia fazer-te sentir melhor. Alguma coisa está errada contigo. Ou com ele.”*

Durante anos, interpretou esse tipo de sensação como sinal de falha: no corpo, no desejo, ou na qualidade da relação. Mas agora, comprometida com a prática de *Um Curso em Milagres*, decide não seguir essa reação automática. Respira fundo e entrega interiormente:

Espírito Santo, não quero usar esta experiência para reforçar a culpa. Se estou a ver com julgamento, mostra-me como ver com Amor. Que eu me lembre que o corpo é neutro — não é ele que me define nem pode separar-me de Quem sou.

Sente um alívio sutil. Percebe que o desconforto não vinha do parceiro nem do ato físico, mas de pensamentos inconscientes que ainda associam amor com esforço, prazer com obrigação, e sexo com aprovação.

Nos dias seguintes, partilha com o parceiro o que sentiu, com honestidade e presença. Ele escuta sem se defender. O momento, que podia gerar afastamento, transforma-se num espaço de intimidade real.

A Sofia compreende então algo essencial: o corpo pode esconder culpa ou ser um meio de cura — tudo depende do propósito com que é usado.

Mesmo em experiências aparentemente normais e aceites — como a intimidade física — pode haver culpa escondida, expectativas silenciosas ou medos provenientes de pensamentos e crenças antigos a influenciar a percepção. Mas quando usamos o corpo para escutar, em vez de acusar ou exigir, ele transforma-se num espelho da mente que pede libertação.

4.6

SEXUALIDADE, PRAZER E AUTOCUIDADO SEM CULPA

A sexualidade é talvez um dos temas mais carregados de culpa, medo, vergonha e conflito na experiência humana. Está ligada ao corpo e a tudo aquilo que o ego usa para criar confusão: identidade, valor pessoal, prazer, controle, poder, carência, comparação e separação.

Desde muito cedo, vamos aprendendo (direta e indiretamente) que a sexualidade é algo que se deve controlar, esconder, reprimir ou provar. Dependendo do contexto familiar, cultural e religioso, ela pode ser: