

SHAJEN JOY AZIZ
DEMIAN LICHTENSTEIN

O DOM

O segredo da vida em 8 passos simples

DISCOVER
THE
GIFT

Traduzido por
Jorge Lima

Índice

Agradecimentos 11

Antes de Começar: Nota Prévia de Shajen Joy Aziz 15

O Que É o Dom? 21

PRIMEIRA PARTE: A Nossa História 33

O DOM DAS NOSSAS VIDAS 35

NO PRINCÍPIO 39

O NOSSO MUNDO DESMORONA-SE 43

UM MOMENTO DECISIVO 61

SEGUNDA PARTE: Oito Passos para Descobrir e Desenvolver o Seu Dom 69

UMA REVELAÇÃO 71

PASSO 1: RECETIVIDADE 83

PASSO 2: INTENÇÃO 97

PASSO 3: ATIVAÇÃO 111

PASSO 4: *FEEDBACK* INFINITO 129

PASSO 5: VIBRAÇÃO 147

PASSO 6: ADVERSIDADE E TRANSFORMAÇÃO 159

PASSO 7: CRIAR UM MUNDO CONSCIENTE E COMPASSIVO 181

PASSO 8: AMOR – O DOM MAIOR 195

SIGA O CORAÇÃO 213

Biografias dos Autores Convidados 219

Antes de Começar: Nota Prévia de Shajen Joy Aziz

O meu irmão Demian e eu éramos inimigos de morte.

Não que em tempos não nos adorássemos, como acontece com todos os irmãos; simplesmente, estávamos há tanto tempo separados desse amor que nos parecia que nunca existira.

Sejamos claros: não se tratava da tensão normal entre irmão e irmã. Desde a adolescência, Demian não conseguia encontrar em mim nada que lhe agradasse: o meu aspeto, os meus amigos, a minha atitude para com a vida – nada. Lutávamos e gritávamos constantemente um com o outro. Ele tinha vergonha por sermos da mesma família e fazia o possível por evitar a minha presença. Passava o tempo com os amigos, que pareciam sempre mais importantes, mais especiais, mais belos – mais *tudo* do que eu.

Eu, entretanto, sofria, sabendo bem no fundo de mim que nunca seria suficientemente boa para ele. Para mim – e seguramente também para Demian – o nosso relacionamento era semelhante a um doente em coma, em estado vegetativo, quase morto, sem quaisquer possibilidades de sobreviver, como se já não existisse.

Ainda que uma minúscula centelha de vida subsistisse, não fazíamos a mínima ideia de como soprá-la para se transformar numa chama sustentável.

Dizer que me sentia desapontada seria um eufemismo, mas não era algo que me apanhasse de surpresa. Há muito que a nossa família estava repleta de perturbações. Muito cedo, Demian e eu fomos vítimas de abuso sexual por pessoas de fora da nossa família. Sobrevivemos, mas esta dor criou uma fissura nos nossos corações e os danos cumulativos resultantes da raiva e da vergonha que sentíamos só reforçaram o desespero da nossa separação.

Quando eu tinha 12 anos e Demian 14, num curto espaço de tempo, perdemos o nosso padrasto para as drogas, o álcool e outra mulher. A seguir, a nossa bela casa no cimo de uma colina, em Vermont, ardeu. E, pouco depois, a nossa querida mãe faleceu num acidente de viação.

As repercussões negativas, emocionais e psicológicas foram inelutáveis. Os nossos corações ficaram destroçados sem possibilidade de reparação. Demian encheu-se de sentimentos de crueldade e raiva e eu fui-me afogando em dúvidas e incertezas.

Em retrospectiva, apercebo-me de que, caso fôssemos mais velhos e tivéssemos mais experiência de vida, teríamos compreendido, no seguimento de todos estes acontecimentos, que aquilo que nos parecia uma grande desconexão entre ambos era, na verdade, uma poderosa – ainda que negativa – ligação. Caso compreendêssemos melhor o universo em que vivíamos, teríamos percebido que não existia entre nós nada que se parecesse com separação. O nosso problema consistia em termo-nos deixado apanhar num *loop de feedback* emocionalmente tóxico.

Como se costuma dizer, há uma linha muito ténue a separar amor e ódio.

E, no entanto... e, no entanto, um dia, há alguns anos, Demian telefonou-me, sem razão aparente. Eu não sabia a razão. Eu não queria

saber a razão. Pouco falámos desde a morte da nossa mãe – e, quando o fazíamos, era doloroso. Era impossível juntarem-nos na mesma divisão sem nos digladiarmos. Então, porquê falar agora? A única razão que me levou a atender o telefone foi recear que ele pudesse ter más notícias sobre a família que nos restava.

– O Pai está bem? O Tata está bem? – perguntei.

– Ninguém morreu – respondeu Demian. – Nem o Pai nem o Avô. Mas quero falar contigo.

– Pois eu não quero falar contigo – respondi com brusquidão.

Como seria de prever, Demian, o incansável que vencía todos os desafios que se propunha, a força da natureza, não se deu por vencido.

– Eu quero mesmo conversar – insistiu. – É importante. Eu...
– dizendo isto, começou a soluçar. – Preciso de te pedir que me perdoes.

O meu coração sobressaltou-se.

– Demian...

– Ninguém morreu – repetiu Demian –, mas *algo* morreu. A raiva que tinha na alma em relação a ti morreu. Apercebi-me de que essa raiva, ao longo deste tempo todo, era raiva de mim próprio por te ter abandonado, como teu irmão mais velho, e te ter lançado as culpas. Estou a pedir-te que me perdoes.

Fiquei abismada. Durante muito tempo, alguém que eu julgara estável e real na minha vida estava sempre a abandonar-me. Eu vivia à deriva, longe da minha família, e aprendi a criar a minha própria tribo, onde me pudesse sentir segura e protegida. E não sabia o que fazer em relação ao pedido de Demian, pois, muito francamente, era a última coisa que alguma vez esperara ouvi-lo dizer. Nem conseguia imaginar o que acontecera na sua vida, capaz de suscitar esta transformação inacreditável. Mas conseguia perceber na sua voz algo de verdadeiramente diferente.

Tinha um milhão de questões para lhe colocar, mas, antes que pudesse formular uma só, fui atingida por uma verdade profunda: a única coisa que alguma vez desejara – por mais fundo que esse desejo estivesse sepultado em mim – era recuperar a minha família. Queria dizer sim ao seu pedido. Tinha de lhe responder que sim. E quando me abri a essa possibilidade, percebi instantaneamente o quanto precisava daquilo que ele me oferecia.

– Sim. Sim. Claro. Perdoo-te, Demian. Adoro-te.

– Também te adoro – respondeu ele. – *E lamento mesmo, mesmo, tudo o que aconteceu.*

Demian fez-me então uma promessa.

– De hoje em diante, nunca mais te levanto a voz. A partir de hoje, até morrer, quando te perguntares que luz brilhante é essa que tens no ombro, é o teu irmão, querida, a proteger-te.

Os meus olhos marejaram-se de lágrimas e chorámos ambos durante imenso tempo. Só queria poder viajar pela linha telefónica com as minhas palavras e lágrimas e ficar junto do meu irmão – desta nova pessoa – e aninhar-me neste momento de perdão, nesta oportunidade milagrosa de seguir em frente.

– Vamos ser outra vez uma família – disse Demian, como se fosse capaz de me ler a mente. – Quero restabelecer os laços.

– Sim, também eu – retorqui. – Tenho estado à espera deste momento. Estou tão contente.

Foi o dia mais feliz da minha vida.

A vida nem sempre foi fácil para Demian e para mim, mas foi ao viver as nossas horas mais negras e sair delas – incluindo o processo que se lhes seguiu – que descobrimos os nossos maiores Dons. Juntos,

decidimos dedicar-nos a partilhar com todos aquilo que aprendemos ao longo desse tempo (e continuamos a aprender). *O Dom* é o resultado prático de vários anos de trabalho duro, nascido do nosso desejo de partilhar aquilo que ajudara Demian a descobrir uma forma de alterar radicalmente a vibração de energia entre nós, e aquilo que eu própria tive de fazer para lhe dar resposta.

O resultado é a história contada neste livro.

Em resumo, Demian começara a descobrir o seu Dom. Por sua vez, o seu Dom proporcionou-me descobrir uma nova profundidade em mim própria. Com essa descoberta, chegaram Dons ainda mais milagrosos. Tínhamos passado por uma incrível provação que abanara a nossa relação até à medula. Mas agora iniciávamos uma nova viagem que acabaria por nos fazer comungar de novo com a nossa fé. A partir desse novo estado de luz e inspiração, uma vida nova em folha estava prestes a começar. Um mundo repleto de Dons que sempre aí tinham estado, à espera que os descobríssemos.