TEMAS · TEMA 03

Aceitar para Viver sem Sofrer

Examina o conceito de aceitação como ferramenta para reduzir o sofrimento decorrente da resistência à realidade, segundo os princípios da aceitologia. Aborda a distinção entre mudança externa e trabalho interno.

Paz interior

Contexto. Qual é o propósito da experiência humana?

Antes de abordarmos o próximo tema, convém nos situarmos em um contexto que propõe uma nova maneira de encarar a vida, um novo paradigma; ele nos permite ser mais felizes e compreender o ser humano. Não é necessário concordar com tudo o que será exposto a seguir, nem acreditar em nada, pois não estamos falando de crenças; basta verificar, na própria vida, os resultados de aplicar estas informações, para comprovar se são válidos para você.

Se esses resultados internos forem de felicidade, paz e harmonia, então saberemos que esta informação é verdadeira; se as vivências externas no que diz respeito a relacionamentos, saúde, recursos e adaptação ao meio melhorarem, então verificaremos que esta informação é sabedoria.

O propósito da experiência humana é evoluir, desenvolver nossa consciência para nos preencher de sabedoria e amor. Todos os seres humanos, sem exceção, viemos ao mundo para trabalhar em nosso desenvolvimento espiritual, compartilhando e participando de experiências com outros seres humanos. A vida é um formidável processo pedagógico do Universo; o planeta Terra é uma "escola espiritual" e cada experiência vivida pode ser comparada a um curso acadêmico.

O desenvolvimento espiritual é um trabalho interno, absolutamente individual e pessoal. Ninguém pode fazê-lo por outra pessoa, mas também não pode ser feito "sem o outro"; ou seja, precisamos da interação e da experiência com outras pessoas para poder elaborar nosso próprio desenvolvimento — para conhecermos a nós mesmos. Às vezes,

em vez de assumirmos nosso próprio desenvolvimento, pretendemos interferir no dos outros; nesses casos, em vez de aprender com os outros, queremos mudá-los. O que se consegue com isso é distorcer o processo pedagógico, ou tentar distorcê-lo, e com isso complicamos nossa própria vida.

Somente compreendendo isso é possível ser eficiente ao se perguntar: o que a vida quer nos ensinar em cada situação?, já que toda situação é um aprendizado. Trata-se, em suma, de aprender a transmutar a ignorância em sabedoria.

Quando percebemos que o sofrimento está desaparecendo, que a paz interior se torna invulnerável e que a própria capacidade de criar, fazer, amar e servir se expressa sem qualquer condição ou restrição, isso significa que alcançamos a sabedoria.

Para estabelecer as bases de uma nova civilização que proporcione um maior nível de satisfação a todas as pessoas, é necessário começar por nos harmonizarmos a nós mesmos. Para isso, é indispensável estudar as Leis Universais e aplicar os princípios que conduzem à sabedoria. É preciso levar em conta que somente por meio da prática constante e do abandono das teorias e conceitos que se revelarem equivocados é que chegaremos realmente à sabedoria. Assim será possível desenvolver a paz e a harmonia diretamente na prática, com o ensinamento da vida diária, pois a vida é a melhor escola e a natureza, a melhor mestra.

Para alcançar a eficiência, basta deixar de se opor à ordem perfeita do Universo; a ineficiência mental é necessária para descobrir, por meio da saturação, que existem as Leis do Universo. Quando já sofremos o suficiente, estamos preparados para compreender as Leis. Para cessar o enfrentamento externo, primeiro precisa cessar o interno; e, para isso, é necessário ter aceitado que tudo o que existe e tudo o que acontece é perfeito e necessário, porque tem um propósito de amor.

O estudo e a compreensão do porquê das coisas que existem e acontecem podem nos conduzir ao reconhecimento das Leis, que, por sua vez, permitem criar um futuro melhor para a Humanidade.

Existem sete Leis do Universo que regem a totalidade de seus processos de criação, administração e evolução. Dessas sete, quatro são fundamentais, pois controlam o desenvolvimento e a evolução da consciência da espécie humana em qualquer lugar do Universo. Essas quatro Leis formam o triângulo inferior delas, enquanto a Lei da Evolução é a superior, a que rege o triângulo inferior — também chamado de *triângulo do inferno*, por ser a parte mais baixa das Leis Universais —.

Estaremos dentro da Lei quando amarmos, desfrutarmos e valorizarmos o que temos. Tudo o que está dentro da Lei funciona e flui por si só.

Tudo o que traz sofrimento, angústia, dor e doença ocorre porque vamos contra as Leis, e é por meio disso que passamos a reconhecê-las. Os resultados que obtemos quando saímos das Leis nos permitem reconhecer sua existência. É necessário cometer erros para poder descobrir a Lei. Os erros não são o problema; o problema é não aprender com eles.

A Lei foi concebida para que nós mesmos façamos uma mudança, e não para que tentemos mudar os outros.

Como se pode ver nos quadros a seguir, a experiência humana é regida por quatro Leis específicas.

LEI	POSTULADOS	EFEITOS DA VIOLAÇÃO DA LEI
NATUREZA	1. Tudo o que é complementar se atrai. 2. Todo ser vivo necessita do alimento específico para a sua espécie. 3. Toda manifestação natural requer as condições propícias. 4. Todo ser vivo possui, por instinto, o senso da Lei. 5. Todos os ciclos da natureza têm funções específicas. 6. Toda violação da Lei produz graves consequências. 7. Todo ser vivo tem a sua função.	Mal-estares físicos: desnutrição, doenças, vícios, degeneração, miséria, fome, deficiências físicas e mentais, malformações físicas, desequilíbrio ecológico, erosão, pragas, redução da longevidade…

LEI	POSTULADOS	EFEITOS DA VIOLAÇÃO DA LEI
HARMONIA	1. Tudo o que é emitido age, reage e retorna. 2. Tudo o que é atacado se defende. 3. Tudo o que agrada é aceito. 4. Só o amor pode transformar feras em pessoas. 5. Só a compreensão evita a destruição. 6. Devemos conduzir as situações, e não ser conduzidos por elas. 7. O exemplo é o melhor mestre.	Mal-estares psicológicos e problemas de relacionamento: desconfiança, medo, distanciamento, isolamento, individualismo, solidão, tristeza, depressão, brigas, timidez, falta de comunicação, desunião, fronteiras, traumas, complexos...

LEI	POSTULADOS	EFEITOS DA VIOLAÇÃO DA LEI
CORRESPONDÊNCIA	1. Toda situação é um aprendizado. 2. Toda circunstância é gerada pela própria pessoa. 3. Não há nenhum evento que não corresponda a quem o vive. 4. Nós, pessoas, estamos situadas exatamente no lugar que nos corresponde. 5. Viemos à vida com o necessário para vivê-la. 6. Só acontece o que tem que acontecer. 7. Só damos ou temos o necessário.	Mal-estares no âmbito da vida individual: bloqueios, insatisfação, dificuldade para ter sucesso no que se faz, disputas desgastantes contra as circunstâncias da vida, incapacidade de assumir a própria vida, medos, angústias, frustrações constantes...

LEI	POSTULADOS	EFEITOS DA VIOLAÇÃO DA LEI
EVOLUÇÃO	1. Só a experiência permite compreender a verdade. 2. Só os opostos induzem o desenvolvimento da consciência. 3. Só se sobe de nível mediante a transformação correspondente. 4. Somos apenas o resultado de nós mesmos. 5. Só nos deparamos com as situações que não compreendemos. 6. Somente a necessidade de compreensão é a razão da existência física. 7. Somente a partir do desequilíbrio é possível reconhecer o equilíbrio.	Mal-estares sociais: rebeldia, anarquia ou autodestruição, quando se limitam as experiências a serem vividas; guerras, greves, violência, revoluções, criminalidade, ódio, conflitos, quando se impõem os conceitos humanos.

Nos quadros anteriores vemos, à direita, os efeitos de violar a Lei. No tema sobre as Leis do Universo encontraremos também uma explicação sobre os benefícios de não violar a Lei.

É importante não confundir as Leis Universais com as leis humanas nem com as normas; as primeiras são imutáveis e irrevogáveis, originam-se na sabedoria do Absoluto ou da Divindade e, por isso, são absolutas; não podem ser modificadas nem negociadas, e sua desobediência implica um resultado negativo — no sentido de desagradável — e também um positivo — no sentido do aprendizado que isso traz. Por isso se diz que, na verdade, nós, seres humanos, não construímos leis, mas ditamos normas; nós as chamamos de *leis humanas*, mas são normas, porque são revogáveis, transitórias e úteis para um momento dado.

Viemos ao planeta Terra para desenvolver as três virtudes internas: Felicidade, Paz interior e Amor ou Serviço aos demais. Esse desenvolvimento traz excelentes resultados

nos quatro âmbitos: Relacionamentos, Recursos, Saúde e Adaptação ao meio:

Paz Interior | Felicidade | Amor | Adaptação | Relacionamentos | Recursos | Saúde

A ideia é utilizar essas virtudes para nos relacionarmos com o externo. Aprender a ser felizes, a ter paz e a amar é o verdadeiro propósito que nos trouxe, a nós, seres humanos, ao mundo físico da matéria.

VIRTUDES	CARACTERÍSTICAS	CIÊNCIA EM QUE SE ESTUDA	REPRESENTA OU SE DESENVOLVE EM
Felicidade	0% de sofrimento 100% de compreensão 100% de autovalorização	Aceitação	A função
Paz	0% de conflitos 0% de reatividade 0% de confrontos 100% de respeito	Assumindo a vida com sabedoria	O destino
Amor	100% de capacidade de servir 0% de resistência 0% de medo 100% de adaptação 100% de compromisso	Incondicionalidade	A missão

A felicidade, a paz e o amor são princípios da essência divina; não têm polaridade, mas são imutáveis.

Aprender a **ser felizes**:

- Para aprender a ser feliz, basta enfrentar tudo aquilo que você acredita que lhe tira a felicidade.
- Para ser feliz, não é preciso nada externo, apenas compreensão e uma determinada atitude mental.
- A não aceitação é a única causa do sofrimento; é preciso deixar de se opor à realidade.
- É fundamental deixar de trabalhar nos outros e fazê-lo única e exclusivamente em si mesmo, modificando dentro de si aquilo que incomoda (o ego) para que deixe de incomodar.
- Se há sofrimento, deve-se fazer uma única pergunta: o que é que eu não estou aceitando? Aí estará a resposta.
- Todas as pessoas, sem exceção, têm o necessário para serem felizes; no entanto, pouquíssimas sabem ser felizes com o que têm. Aprender a **ter paz**:
- Nenhuma coisa ou pessoa proporciona paz.
- A paz interior é o resultado do próprio desenvolvimento espiritual, não um dom.
- O manejo da paz requer vários elementos: informações claras e precisas para compreender que a vida é um processo de amor e que o mal não existe, a habilidade de administrar a própria energia vital e treinamento.
- Se perdemos a paz, precisamos nos perguntar: “A que estou resistindo?; o que quero mudar?; a quem estou culpando?”. Aprender a **amar o próximo como a si mesmo**:
- Para isso, basta participar ou conviver com pessoas cujos comportamentos sejam muito diferentes dos nossos, a fim de aprender a amá-las e respeitá-las exatamente como são.
- O amor não pode ser ofendido; é invulnerável, imutável, universal e neutro.
- O amor pressupõe uma compreensão total do Universo; é uma forma de ser e não precisa de um “objeto” no qual se projetar.
- O amor não é uma força, mas uma ferramenta.
- O amor não é um sentimento.
- Amar é sempre dar o melhor de si.
- Se houver desmotivação, o melhor é pensar por que estou permitindo que essa situação específica limite minha capacidade de servir, que, na verdade, não deve depender dos eventos externos. Ao desenvolver as três virtudes internas, obtêm-se excelentes resultados externos nos quatro âmbitos:
- Nos relacionamentos.
- Nos recursos.

- Na saúde.
- Na adaptação ao meio. Na experiência de vida de qualquer ser humano, estão presentes cinco elementos: o propósito, o destino, a missão, a função e a intenção.

1. O propósito

Existe um propósito de amor que nos trouxe ao mundo da matéria; esse é o objetivo perfeito de aprender duas coisas:

1. Ser feliz por si mesmo, ou seja, não depender de nada nem de ninguém para desfrutar de paz interior e felicidade.
2. Amar o próximo como a si mesmo, isto é, respeitar os direitos de todos os seres do Universo. E como se aprende isso? Aqui é possível perceber a perfeição do desenho pedagógico do Absoluto. Para realizar o exercício de aprender a ser feliz por si mesmo, é preciso viver em um lugar, com determinadas pessoas e em circunstâncias nas quais tudo o que aconteça ao redor seja mais ou menos agressivo. Dessa forma, perceberemos que nosso problema não se deve ao que ocorre ao redor, mas à maneira como nos relacionamos com isso, e à rejeição e à resistência que colocamos em ação. Quanto à segunda parte, amar o próximo como a si mesmo significa respeitá-lo como ele é, não pretender mudá-lo, não oferecer resistência aos outros. É necessário viver em um lugar onde as pessoas ao nosso redor pensem de maneira diferente, tenham costumes variados e acreditem em coisas distintas. Dessa forma, aprenderemos a amá-las como são, sem julgá-las nem condená-las. Assim se cumpre o propósito de amor; essa é a verdadeira razão pela qual nós, seres humanos, estamos no planeta Terra. Há mais de 2.000 anos, o Mestre Jesus nos ensinou isso quando disse:

«Ame seus inimigos»; que não são nossos inimigos, mas sim pessoas que pensam de maneira diferente.

Ser feliz significa experimentar zero sofrimento diante do que acontece; e amar significa oferecer zero resistência aos outros. A sabedoria é igual ao amor, não ao sentimento. Quem tem amor se importa muito com os outros, mas não sofre; já a pessoa que não possui sabedoria, mas tem bondade, se importa muito com os outros, mas sofre enormemente. Aquele que não se importa, o indolente, o indiferente, esse não possui sabedoria nem bondade.

2. O destino

É o que viemos aprender no mundo da matéria — aprender a manejar as sete ferramentas do amor para ter uma paz invulnerável —; é uma grande oportunidade para

aprender o que nos falta.

Todos nós trazemos ao mundo um destino inevitável e extremamente valioso. A cultura nos ensina a tentar fugir do destino, em vez de nos mostrar como aproveitá-lo. A chave para aproveitar o destino é: "Você tem a capacidade de desfrutar de qualquer coisa que fizer, porque essa capacidade está em você". No entanto, se alguém disser ao filho: "Você tem que fazer sempre o que gosta", isso vai gerar nele um enorme bloqueio.

O destino é um desenho pedagógico cujo propósito é permitir que os seres humanos verifiquem e descubram uma informação que rege o Universo e sua ordem perfeita. Portanto, é a melhor oportunidade para transcender todas as limitações humanas. Em vez de reclamarmos das dificuldades que a vida apresenta, devemos aproveitá-las como uma grande oportunidade para transcendê-las; assim, elas desaparecerão para sempre. Se não aprendermos com as dificuldades, longe de desaparecerem, elas se complicarão, permanecerão e se tornarão permanentes.

3. A missão

Consiste naquilo que podemos ensinar no mundo da matéria. É preciso desfrutar intensamente da missão, seja ela parte da própria função ou não.

A missão permite recuperar uma grande quantidade de energia vital investida no exercício de aprender a ser feliz. Missão é aquilo que já foi compreendido, aquilo que já se sabe; portanto, pode ser empregada para servir aos outros e, ao mesmo tempo, desfrutar intensamente.

Tanto a missão quanto o destino estão representados na personalidade: este último por meio do sistema de crenças, e aquela por meio da compreensão. À medida que transmutarmos nossa ignorância em compreensão e sabedoria, teremos cada vez mais missão e, portanto, mais satisfação.

4. A função

É o que cada um faz para ganhar o seu sustento; consiste em colocar todo o entusiasmo, alegria e amor possíveis no que se faz, ainda que isso não faça parte da missão.

Sabemos que todos os seres vivos têm uma função dentro da ordem do Universo. É preciso sabedoria para assumi-la com alegria, com entusiasmo, com total capacidade de ação e serviço. A função não consiste em "ganhar a vida"; a vida não se "ganha", porque é um dom divino. O que se ganha é o sustento dessa entidade biológica, desse corpo.

Assim, temos o sustento garantido como resultado da função. Quem é feliz e desfruta do que faz sempre terá abundância de recursos.

5. A intenção

É o que queremos para nós mesmos ou para os outros. A intenção deve ser orientada de forma a não interferir nos destinos dos outros nem tentar fugir do próprio destino.

A intenção é o elemento mais complexo para os seres humanos atuais, porque o sentimento, a ideia de bondade e as demais ideias que a cultura nos transmitiu erroneamente nos levam constantemente a tentar interferir no destino dos demais. Se aceitássemos que o destino é algo extraordinário e não "ruim", que é a melhor oportunidade de que dispomos para que se cumpra aquilo que viemos fazer no mundo, deixaríamos de tentar mudar o destino dos outros.

Quando um filho quer se emancipar e os pais se opõem, como agiremos para não interferir? Sempre queremos que as coisas funcionem do nosso jeito. Nesse caso, os pais consideram que não é o momento adequado porque o filho não tem um trabalho estável, por exemplo, e não querem que ele saia de casa. Os "quero" são a causa do sofrimento. O "quero" também é chamado de egoísmo inconsciente, porque queremos que os outros sejam felizes fazendo o que nós queremos que façam.

O que seria sábio e amoroso nesse caso? Dizer ao filho: "Para nós, o mais importante é que você seja feliz e encontre o seu caminho; portanto, respeitamos a sua decisão. Saiba que, se quiser voltar, a porta estará sempre aberta".

Em suma, a sabedoria implica ter clareza quanto ao propósito, aproveitar o destino, desfrutar da missão, assumir a função e manejar a intenção de não interferir no destino alheio, e exige que tudo isso seja praticado em pensamento, palavra e ação.

Capítulo 1. Diferença entre resignação, fé e aceitação

1.1 Aceitar vs. resignar-se

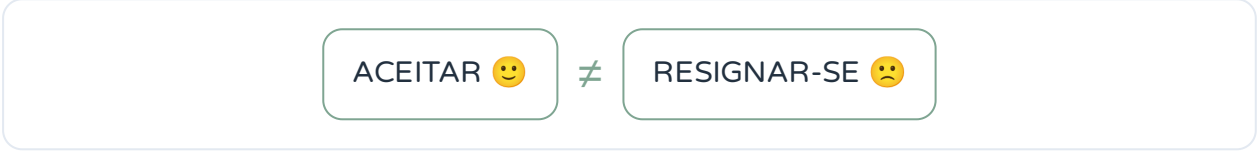


Figura 1. Aceitar vs. resignar-se

Quando alguém se encontra mergulhado na resignação, diz a si mesmo: *"*Eu não consigo, não mereço, não valho nada, sou infeliz, isso é impossível…". Portanto, não encontra a paz; pelo contrário, tem a sensação de falta de forças ou de competências, sente-se incapaz; é uma situação semelhante ao "conformismo".

> *A resignação surge quando acreditamos que não somos capazes de mudar as circunstâncias.*

Resignar-se ou não aceitar significa oferecer resistência até que a pessoa diga a si mesma: "Não tenho força, vontade ou capacidade suficientes para lidar com isso", e fique frustrada. Aceitar significa dizer a si mesmo: "Compreendo que não é necessário entrar em conflito, que um relacionamento é mais valioso do que um conceito, que a felicidade não consiste em oferecer resistência às coisas, mas em deixá-las fluir". A aceitação requer compreensão; a resignação requer apenas fraqueza.

Na *renúncia*, a pessoa repete para si mesma: "Isso não me cabe; desisto disso, não insisto mais nisso". Assim, fica livre de sofrimento, culpa e rancor; compreende que cada um, em sua experiência de vida, tem exatamente o que é necessário para si, conforme a ordem do Universo. A cada pessoa cabe apenas sua própria experiência, não a dos outros.

Mas se a renúncia não for acompanhada pela aceitação, ou seja, pela compreensão, ela se transforma em resignação no íntimo do indivíduo.

A *aceitação* permite seguir a ordem do Universo, ao compreender que tudo é perfeito e necessário. É o complemento da sabedoria, pois esta, previamente, facilita o reconhecimento dessa ordem. Ou seja, vamos descobrindo que existe uma ordem universal de cumprimento necessário.

> *A aceitação surge quando compreendemos que as circunstâncias cumprem um propósito de amor.*

A aceitação nunca poderá ser resignação, pois quem realmente compreendeu conhece o poder da aceitação.

A fé e a aceitação lidam com o mesmo arquivo, mas a primeira o faz a partir de uma crença absoluta, enquanto a segunda o faz a partir do reconhecimento da Lei.

A aceitação profunda da realidade da vida implica compreender:

1. Que o propósito fundamental da experiência de vida é o desenvolvimento da consciência por meio do reconhecimento das Leis que regem o Universo.

2. E que o aprendizado das circunstâncias da experiência humana tem como consequência libertar-nos do sofrimento. Essa aceitação profunda da realidade da vida proporcionará à pessoa as seguintes qualidades do amor:

- Conviver em paz absoluta com todos os seres do Universo.
- Expressar o amor constantemente.
- Valorizar todas as circunstâncias da vida. *A resignação deixa uma frustração constante na mente.* A resignação é o refúgio da ignorância, a caverna escura da mente, cansada de lutar inutilmente para adaptar a vida às suas próprias crenças. A pessoa que caiu na resignação experimenta uma grande impotência diante das circunstâncias da vida e se sente incapaz de lutar mais. No entanto, quando deixa de lutar, ainda que por resignação, tem a possibilidade — apesar da frustração que mantém em seu interior — de recuperar em parte sua energia vital. Essa recuperação poderia, eventualmente, levá-la a compreender que mais importante do que entrar em conflito é ter paz interior. Consequentemente, em algum momento a luz da compreensão chegará à sua mente e ela perceberá que o caminho para a libertação do sofrimento não consiste em enfrentar a vida para tentar mudar a realidade, mas em mudar a concepção interna da vida. Chegando a esse ponto, a pessoa terá transcendido a limitação da resignação e poderá entrar no caminho da compreensão e da aceitação, como a ciência que liberta do sofrimento. *A aceitação traz a libertação total à mente.* A cultura ancestral contém informações com pouco mais de 12.500 anos de antiguidade, transmitidas de geração em geração. Os princípios aprendidos por meio da cultura se verificam em nosso interior como sentimentos e nos permitem conhecer a nós mesmos de duas maneiras:
- Por meio dos sentimentos que produzem sensação de sofrimento, angústia, medo, resistência ou qualquer outro aspecto desagradável; esses sentimentos se originam em princípios aprendidos que são falsos.
- Por meio de sentimentos totalmente positivos ou amorosos; esses são os únicos que se originam de informações verdadeiras. O sentimento é uma ferramenta que nos ajuda na compreensão e no autoconhecimento. Se sentirmos algo desagradável, é preciso modificar o que foi gravado automaticamente na mente desde o nascimento até os doze anos, aproximadamente. A ignorância se mantém — para, por sua vez, preservar os programas aprendidos da cultura — por meio das justificativas do bem e do mal. O bem é o fim de tudo, mas nós o usamos juntamente com o mal para rotular erroneamente as coisas que nos acontecem. Por isso, uma pessoa justifica seu sofrimento dizendo: “Se não sofro, é porque não sou bom; se não sofro, é porque não me importo com os outros. Tenho que interferir nos processos dos outros, porque os amo”. Esse é o tipo de justificativa que mantém o processo da ignorância em nosso interior. Assim, as justificativas mantêm os sofrimentos; estes consomem a energia vital e mantêm uma situação de escuridão mental; e, na escuridão mental, a

ignorância permanece. A sequência a ser seguida em nosso interior para desmontar a ignorância é:

1. A sabedoria da compreensão.
2. O poder da aceitação.
3. A força da renúncia.
4. As técnicas de maestria. É isso que se chama de *reprogramação do "CD mental" (disco rígido)*.

Até os doze anos, aproximadamente, apenas gravamos; dos doze aos dezoito, ouvimos o que gravamos; e a partir dos dezoito anos já podemos reprogramar o que não nos agrada na gravação anterior.

A *sabedoria* é informação verificada por meio de resultados. Mas essa informação a ser verificada não é aceita pela mente da pessoa até que ela se disponha a buscar novas informações ou a deixar de sofrer; ou seja, até que se torne correspondente a essa informação. Uma vez verificados os resultados, já é possível compreender profundamente o significado dos acontecimentos ao redor. Quando se compreende o verdadeiro significado e propósito de amor, essa compreensão confere o poder da aceitação.

Aceitar que tudo o que acontece no Universo tem um propósito perfeito, que nada está errado ou é fruto do acaso, mas que tudo responde a uma Lei matematicamente exata, significa que a única coisa que precisa ser mudada está dentro de cada um, e não fora.

> *A força da renúncia serve para neutralizar a ignorância que vem de dentro.*

Uma vez que se conta com o poder da aceitação, é necessário usar a força da renúncia: renunciamos total e definitivamente a interferir em qualquer processo das outras pessoas; renunciamos a sofrer por qualquer situação e a fugir do que nos cabe fazer. Pois, em relação a isso, existem dois erros possíveis: o do *excesso* e o da *omissão* (fazer o que não se deve fazer ou deixar de fazer o que se deve fazer). O do excesso implica realizar ações que não nos cabem, e o da omissão implica deixar de fazer o que nos cabe.

A renúncia serve (para isso) precisamente para situar a pessoa em um ponto de equilíbrio.

> *As técnicas de maestria servem para neutralizar a ignorância proveniente do exterior.*

As técnicas de maestria servem para adequar nossas informações às daquelas pessoas que ainda não as conhecem, parcial ou totalmente, evitando assim entrar em conflito.

Antes de chegarmos à verdade, nos apoiamos nas crenças, um sistema anterior à verificação, e por isso falaremos agora desse poder da fé.

1.2 O poder da fé

A *fé* se sustenta em uma crença, em uma certeza absoluta, completamente isenta de raciocínios e de qualquer dúvida. A mente aceita essa crença, transformando-a em realidade, ou seja, produzindo o milagre. O pensamento torna-se inocente ao não permitir que a ignorância da personalidade atue. A fé nos proporciona uma força interior para enfrentarmos a vida e nos dá confiança nela. Ela pode ser substituída pela aceitação, uma vez que se tenha compreendido de que trata o Universo.

Se observarmos com atenção o processo pelo qual os milagres se produzem, por meio da fé, perceberemos algo maravilhoso: quando a mente aceita uma ideia, libera-se o potencial das faculdades psíquicas que permanecem adormecidas na consciência; então, é possível realizar o que pensamos. No entanto, nada que não seja permitido pelas Leis do Universo poderá ser realizado, uma vez que estas são superiores a todas as faculdades e crenças humanas.

Como a fé tem origem em uma crença e não em uma compreensão, quanto mais inocente for uma pessoa e menos conhecimento tiver, menos ela duvidará e mais facilmente poderá ser sugestionada a aceitar qualquer ideia como realidade. Isso significa que a fé pode ser usada de maneira positiva ou negativa e, por isso, muitas de nossas dificuldades podem ter origem na fé. Felizmente, também nesses casos as Leis do Universo impedem que aconteçam fatos com os quais não somos correspondentes, mesmo que os temamos. Mas, ao depositarmos nossa fé neles, o que pode ocorrer facilmente é que desperdicemos nossa energia vital, obscurecendo a mente.

Ao contrário da fé, a *aceitação* tem origem em uma compreensão profunda do amor e das Leis que regem o Universo e a vida dos seres humanos. Por meio da aceitação, a pessoa compreende que não existe nada impossível, mas sim estados mentais ou experiências correspondentes. Por isso, se alguém aprender a se tornar correspondente a determinadas situações e compreender como funcionam as Leis que governam o Universo, poderá, de forma voluntária, gerar diferentes realidades ao seu redor.

Por outro lado, a aceitação, assim como a fé, é regida pela Lei e opera com os mesmos poderes. A diferença está em que a aceitação, por surgir diretamente da compreensão, não pode ser utilizada de forma negativa, uma vez que ela, assim como o amor, traz apenas paz e harmonia à mente. Pelo contrário, a fé originada em uma crença cega pode

nos levar a acreditar na existência do mal, produzindo sofrimento e angústia em nossa mente.

> *Quando se aceita completamente a regência universal do amor, fica-se a salvo de todo sofrimento.*

A pessoa instruída ou científica dificilmente poderá voltar a usar o poder da fé, porque seus conhecimentos adquiridos já não aceitam crenças sem uma lógica razoável ou empiricamente comprovada. Por essa razão, para esse tipo de pessoa é fácil o poder da aceitação, que surge da compreensão e da verificação da existência das Leis do Universo.

A fé é uma força tão poderosa que pode mover montanhas, mas, às vezes, a pessoa percebe que as coisas não funcionam com a sua fé. O que está acontecendo?

Essa pessoa ignora que existem Leis que regem o Universo e, é claro, se ela não for correspondente ao milagre, por mais fé que tenha, ele não vai acontecer.

E como alguém se torna correspondente ao milagre?

É necessário todo um trabalho interior. A fé se baseia em uma crença capaz de anular a mente consciente para permitir que a Consciência superior se manifeste, produzindo o milagre.

Como exemplo disso, se 100 doentes forem a um lugar de cura e apenas dois se curarem, isso quer dizer que os outros 98 não tinham fé?

Sim, talvez a tivessem, mas simplesmente não eram correspondentes ao milagre.

1.3 O poder da aceitação

Outra forma possível de se conectar com as faculdades superiores do Universo se dá por meio de uma *força* chamada *da compreensão*, que não tem a ver com crença. Na compreensão não cabe o negativo, ao passo que pode existir uma crença negativa.

> *A compreensão é libertadora; é a verdade.*

A ferramenta da fé pode ser usada por uma pessoa ignorante ou inocente, porque essas pessoas ainda não alcançaram a compreensão de que o Universo é perfeito. A fé proporciona segurança às pessoas. Assim, por exemplo, se alguém vai caminhando no escuro, onde não enxerga nada, não sabe se à sua frente há um precipício; se não tiver fé, esse caminho se torna espantosamente difícil, de modo que precisa de fé para se mover

na escuridão sem saber o que há adiante. Assim é a vida quando não há sabedoria; mas quando já se possui clareza mental e é possível ver a vida tal como ela é — isto é, como foi concebida pela Divindade —, e não como nos ensinaram que era, nesse momento a fé já não é necessária. Então, outra força substitui a anterior e permite caminhar com mais segurança do que com a fé: é a força da compreensão.

Quando a fé é substituída por uma compreensão da sabedoria que dirige a vida, começa-se a compreender que ela é perfeita, que tem um propósito de amor, que vem protegida desde a sua origem e que o objetivo que cada ser humano traz consigo foi concebido para ser cumprido. Então, o medo desaparece.

Só tememos aquilo que precisamos aprender, e não porque seja perigoso, mas porque não o compreendemos, não podemos controlá-lo nem lidar com ele. O medo nos coloca diretamente diante da necessidade de desenvolvimento espiritual. Quando se aprende a aceitar, o medo deixa de existir; afinal, a aceitação significa que já se compreendeu.

A compreensão não tem polaridade, é neutra, porque é feita da mesma essência que o amor. Já por fé, até se pode matar.

O que há em nós que nos leva a duvidar de algo? A resposta é *ignorância ou conhecimentos sem verificar*. A inocência não duvida, porque não tem informação, e a sabedoria também não duvida, porque já tem compreensão.

Se alguém nos perguntar: "O que vocês acham destas flores?", diremos, por exemplo, que são lindas. Mas se essa pessoa acrescentar que essas flores são um alimento delicioso e muito nutritivo, a partir da inocência de uma criança nós aceitaremos, mas a partir dos nossos conhecimentos não o faremos. Duvidamos do que alguém nos diz porque possuímos conhecimentos. A partir da sabedoria, responderíamos algo assim: "Verifiquei que o que você me diz é algo maravilhoso", ou então: "Verifiquei que este não é o alimento adequado para o ser humano". De alguma forma, teríamos verificado isso. A inocência, portanto, não duvida, enquanto a ignorância, por não ter verificado, duvida.

O raciocínio anula a fé, pois consiste na comparação de conceitos. Se todos parássemos de raciocinar, nos conectaríamos imediatamente com a informação absoluta do Universo. A resposta está em nós mesmos. A única forma de a ignorância não anular a fé é deixar de raciocinar.

Por exemplo, imaginemos que estamos em casa, esperando alguém para as sete da noite; mas já é meia-noite e a pessoa ainda não chegou, e não temos nenhuma possibilidade de nos comunicar com ela nem fazemos ideia de onde está. Numa situação assim, é tão fácil pensar de forma negativa quanto positiva, sofrer quanto se encher de paz. No entanto, a mente "pensa e pensa" para que soframos, e só há uma maneira de acabar com esse sofrimento: deixar de raciocinar.

Vamos parar de raciocinar, ou então pensar somente no que há de melhor!

Enquanto não o fizermos, continuaremos sofrendo.

Vamos deixar de raciocinar para que a fé se manifeste.

Vamos renunciar a pensar em coisas que nos sejam desagradáveis.

Cada coisa é útil em uma etapa e em um momento, mas é importante não ficar preso a um momento específico, pois todos eles são temporários. Quando chegamos à compreensão profunda, não precisamos mais de conhecimento, mas de sabedoria, e só existe uma maneira de usá-la: renunciar ao conhecimento, pois, caso contrário, continuamos a raciocinar.

Mas quando devemos renunciar ao conhecimento? Quando for o momento oportuno.

É por isso que os Mestres dizem: quando já se sofreu o suficiente, não é preciso sofrer mais. E quando é "suficiente"? Quando se cumpre a Lei da Saturação.

Cada pessoa é capaz de reconhecer o seu "ponto de saturação". É comparável a uma esponja totalmente encharcada de água, que já não consegue absorver mais; ou seja, já não serve para esse fim. Enquanto a esponja não está totalmente impregnada, ainda é útil para recolher água; da mesma forma, enquanto uma pessoa não está saturada de sofrimento, ainda pode recebê-lo e, é claro, é correspondente a ele.

A *crença* é o que permite sintonizar a mente com uma informação. Quando se pensa em uma crença, em qualquer uma, está-se sintonizando a própria mente. O mesmo acontece com o raciocínio: sintonizamos, mas depois, se não pararmos de raciocinar, não receberemos a informação que nos permite compreender.

Uma coisa é *sintonizar* e outra bem diferente é *receber*. No primeiro caso, a pessoa vai se movendo até encontrar o que procura; mas, assim que encontra, precisa parar de "girar o botão", ou a nova informação não lhe servirá. Já quando recebe informação, isso ocorre de forma direta: não é a própria pessoa que está se movendo ou procurando, a informação simplesmente chega até ela.

Tanto a fé quanto a aceitação inibem o ego. As coisas não são como queremos. A fé faz com que deixemos tudo à vontade de Deus, e a aceitação faz com que compreendamos que isso está na ordem do Universo.

> *A fé não é razoável; se fosse, não seria fé.*

A aceitação e a compreensão jamais nos levarão ao conformismo, à desilusão ou à resignação, porque, uma vez que compreendemos que, depois de fazermos o melhor — em pensamento, palavra e ação —, o que nos corresponde é sempre perfeito, nós o desfrutaremos intensamente.

Se valorizarmos tudo o que temos, desfrutarmos disso e entrarmos *em ação positiva*, cada vez teremos mais e melhores coisas. Por outro lado, se nos queixarmos do que temos, que é o que acontece com o conformista e o resignado, teremos cada vez menos; pois quem se queixa do que tem está a caminho de perder o que precisa e também o que tem. Por isso, o conformismo e a resignação são totalmente limitantes, e a valorização do que se possui é completamente libertadora.

É imprescindível, no entanto, levar em conta que tentar a aceitação sem ter alcançado a compreensão é um trabalho inútil, porque você cairá na resignação, e não na aceitação.

Quando a pessoa está situada na aceitação, compreende a inutilidade da disputa e que o processo é perfeito; por isso, não tenta mudar nada externo a si mesma. Na *aceitação* há desenvolvimento espiritual; já na *resignação*, a pessoa se sente incapaz de lutar, porque acredita que não tem chances de sucesso e não compreende o aprendizado que a vida lhe oferece; portanto, não ocorre nenhum desenvolvimento espiritual.

O amor não "aguenta" nada, simplesmente "aceita" tudo; quem aguenta é a resignação. Amar significa: «Eu aceito você como é, com suas virtudes e suas limitações, e estou disposto a dar o melhor de mim, independentemente de os outros cometerem erros ou não».

Capítulo 2. Por que a aceitação é uma ciência?

2.1 A aceitação da realidade

> *A aceitação é uma ciência que nos dá felicidade e nos liberta do sofrimento.*

Ciência é saber, ter um conhecimento certo, fundamentado, exato e racional de determinados fatos. A ciência baseia-se na observação e na experimentação dos fenômenos materiais, com o objetivo de descobrir as leis imediatas e próximas pelas quais eles se regem. Também emprega hipóteses e teorias, sempre fundamentadas em fatos reais e incontestáveis, que podem induzir a erro quanto à sua interpretação, mas nunca no que diz respeito à sua realidade ou ao seu resultado.

> *Uma interpretação pode ser enganosa, mas a realidade de um resultado jamais pode ser.*

A *aceitação* cumpre exatamente os parâmetros propostos pela ciência, uma vez que a observação do que acontece com a pessoa quando ela não consegue aceitar algo mostra que sempre se chega ao mesmo resultado de conflito interior e sofrimento. Não é, portanto, uma crença, mas uma sabedoria: é saber exatamente o que fazemos, por que e para que o fazemos, e como obter um resultado.

> *Aceitar a realidade nos liberta do sofrimento; surge a paz permanente, a energia vital aumenta e se acumula, e isso, por sua vez, ativa as faculdades superiores.*

O **propósito de ser feliz se cumpre aceitando a realidade**.

A experimentação demonstrou que, quando isso acontece, produz-se uma mudança interna que liberta a pessoa do sofrimento, o que permite evidenciar a existência das leis que regem o processo mental do sofrimento humano. Por outro lado, os conflitos e padecimentos internos são fatos reais e incontestáveis que, embora possam ser vistos de diferentes pontos de vista, nunca se mostram enganosos quanto à realidade de sua existência nem de seus resultados.

Aceitar a realidade, portanto, quebra o feitiço do sofrimento e libera a energia da ação, que gera uma nova realidade. E não é que a anterior desapareça: ela continua existindo para aqueles que ainda não a compreenderam.

É necessário entender que a existência da realidade externa obedece à correspondência com o interior do indivíduo que a vive. Somente quando ele muda seu interior é que gera uma nova realidade para si, no momento em que compreende e aceita que o externo é o resultado de sua experiência interior e decide, por si mesmo, mudá-la. Embora muitas pessoas afirmem ter *modificado a realidade*, o que realmente aconteceu foi que, a partir de seu interior, elas geraram uma nova realidade para si mesmas.

Vejamos alguns exemplos sobre isso:

Em primeiro lugar, a realidade de um preso dentro da cadeia muda quando ele sai de lá; mas a cadeia continua existindo para os demais presos que ainda não cumpriram sua pena.

Por outro lado, a realidade da criança que enfrenta um complicado problema de “regra de três composta” é permanente para todas as crianças que ainda não compreenderam

esse exercício; mas é algo totalmente inexistente, como problema, para um matemático avançado.

O caso a seguir também é ilustrativo: quando atravessamos uma grande cidade, encontramos muitas realidades diferentes: a do mendigo, a do doente, a do rico, a do pobre, a do desempregado, a do opulento, a do miserável etc. Todas elas estão presentes simultaneamente, mas cada pessoa vive somente aquela que corresponde à sua experiência interna.

Por último, pensemos em alguém que está em casa e sai para o jardim; ao fazer isso, mudou de realidade, mas sua casa continua sendo uma realidade. O que é modificável, portanto, é a correspondência interior com outra realidade.

Assim, quando deixamos de tentar mudar a realidade — o que representa um dos maiores desgastes energéticos do ser humano — e a aceitamos tal como é, já estamos prontos para viver uma nova, porque a anterior não tem mais nada a nos ensinar. Nesse momento ocorre o que a ciência chama de *fenômeno comprovado* — assim como quando, ao misturar dois gases, hidrogênio e oxigênio, se gera água. Trata-se de uma realidade científica, como também é uma nova vida para aquele que aceita totalmente sua realidade presente como algo de que já não precisa mais.

Diante da realidade da vida, existem três classes de indivíduos:

1. **Primeira classe**: são os que enfrentam a vida tentando encontrar satisfação pessoal modificando a realidade presente para acomodá-la a seus ideais. São os mais atrasados espiritualmente e, por isso, ainda não conseguem abandonar o sofrimento.
2. **Segunda classe**: são os que têm como missão mudar o entorno natural, social, econômico, político, científico, religioso etc., porque ele já não corresponde às pessoas que vivem ali. Trata-se de pessoas com diferentes níveis de evolução, mas sua ação sempre corresponde às necessidades dos indivíduos de primeira e de terceira classe.
3. **Terceira classe**: são aqueles que aceitam a realidade presente como uma oportunidade maravilhosa para transcender suas limitações internas, e por isso se ocupam somente de modificar seu interior. Sabem que, dessa forma, lhes caberá viver nas novas realidades criadas pelos indivíduos da segunda classe. As pessoas da terceira classe são as mais adiantadas, as mais evoluídas e, portanto, não lhes cabe fazer o trabalho das da primeira classe. O leitor pode se perguntar agora a qual desses três grupos pertence: ao que sofre, ao que entra em conflito ou ao que está em paz? Qual é, em suma, sua atitude diante da realidade: sofrer e lutar contra a vida, sem sucesso para criar outra realidade; sofrer e lutar contra a vida, com sucesso para criar novas realidades; ou aproveitar a realidade presente para transcender as próprias limitações e ter paz interior. Vamos procurar trabalhar **como indivíduos da**

terceira classe, sem tentar mudar a realidade. Mas como é possível saber que se aceitou totalmente a realidade que já não se quer continuar vivendo? A resposta é: renunciando definitivamente a tentar mudar a realidade externa presente, a menos que a pessoa reconheça que essa é a sua missão, mesmo que isso traga consigo sofrimento. Da mesma forma, como é possível saber se alguém tem a missão de mudar algo? Simplesmente porque dispõe das ferramentas e dos meios necessários e, além disso, verifica que está conseguindo. Por outro lado, *idealizar* implica não aceitar a realidade, porque sempre se idealiza algo que não está presente na própria realidade. Só se trata de mudar algo quando se considera inadequado, imperfeito ou imprestável; mas, se a pessoa reconhece que tudo o que acontece é perfeito e necessário, não tentará mudar nada. Os ideais servem para reconhecer a própria ignorância; uma vez feito isso, é possível descartar totalmente os ideais da mente, porque eles se tornam um obstáculo para a paz. Para não os ter, é necessário reconhecer a realidade como tal e aprender a mover-se nela, aceitando-a como uma ferramenta maravilhosa. O sofrimento é sempre diretamente proporcional àquilo que não se consegue aceitar; ele não modifica nada externamente, apenas o estado interior. E existe uma única forma de se libertar: por meio da aceitação. Obviamente, a mente começa a brigar, a resistir, a se defender. Por isso a ciência da aceitação é libertadora; mas, como qualquer outra ciência, se não for aplicada, não traz resultados; fica na mente e não se transforma em ação, tornando-se apenas mais uma parte da ilustração do ego. Para que tenha uma aplicação prática, é necessário treinar, de modo que seja possível verificar o resultado. A realidade, portanto, não depende dos sentidos, mas é absolutamente independente do indivíduo. Não importa o que se faça, veja, pense ou compreenda; nenhum desses elementos modifica a realidade. Por exemplo, se em uma sala de conferências há uma pessoa cega, isso não muda o fato de que o conferencista está falando; muda, obviamente, a percepção que a pessoa cega tem desse fato, mas não o fato em si.

Para cada um, a realidade é o que acontece no lugar onde está consciente.

> *Não devemos sofrer com a realidade, e sim aproveitá-la para uma mudança interior.*

A realidade serve, entre outras coisas, para:

- Agir com firmeza, eficácia e serenidade.
- Transformar-se interiormente. Se a aceitamos, desenvolvemos a serenidade e a paz interior.
- Verificar o próprio processo interior. A realidade é um espelho no qual podemos nos olhar.

- Mostrar-nos quem somos, o que precisamos aprender ou o que já aprendemos.

2.2 O conhecimento das Leis do Universo

Por trás de todo fenômeno há uma Lei. Se conhecermos a fundo a existência das Leis do Universo, compreenderemos os processos de nossa civilização, dando assim sentido ao passado, explicação ao presente e um rumo ao futuro, com a certeza de que avançamos em direção a uma nova forma de civilização, com maior harmonia, sabedoria, amor e satisfação para todos os seres humanos.

Resta-nos a tarefa de *verificar*, por meio de nossa experiência, *a existência das Leis do Universo*, que afetam e controlam de maneira direta e contundente a vida cotidiana das pessoas. A partir do momento em que conhecemos a existência das Leis que mantêm a ordem do Universo e nos dispomos a obedecê-las, passamos a fazer parte dos "construtores" de um novo momento evolutivo na civilização atual, compreendendo a razão de nossa existência neste planeta. Isso nos ajuda a nos libertar da crença no culpado e da ideia de injustiça, ao compreender que todo acontecimento responde simplesmente a um propósito pedagógico perfeito para chegarmos a descobrir a Lei que o rege; assim, é possível transcender o conflito, a doença, a dor e a morte.

Se aceitarmos que *tudo o que acontece está dentro da Lei*, entenderemos que, na verdade, nada pode ser feito fora dela, apenas o que está desenhado e programado no Universo. Por trás de todo acontecimento de violência, ódio ou intolerância, por mais desagradável ou difícil de aceitar que pareça, há um propósito de amor. Nossas dificuldades mentais aprendidas é que dificultam a compreensão de tudo isso; já a partir das Leis, sempre há uma explicação para qualquer situação humana.

Quando alguém não consegue o que quer, aprende a reconhecer a Lei. E, se não consegue, é porque não lhe cabe tê-lo, pois, seja o que for que se deseje, está regido por uma Lei do Universo que, inicialmente, essa pessoa desconhece. À medida que descobre essa lei, aprenderá, como consequência, a se livrar de suas limitações.

Não podemos aceitar algo que não compreendemos, e tampouco podemos alcançar essa compreensão a menos que tenhamos vivido uma experiência ou conheçamos o funcionamento das Leis do Universo. A ignorância da lei não nos isentará de seu resultado, de modo que é melhor estarmos informados. O "eu quero" leva a pessoa a descobrir a existência da Lei, e o "eu preciso" conduz à descoberta da necessidade de obedecê-la.

Obedecer à lei depois de reconhecer sua existência é o que se chama de *compreensão*, e representa a evolução do ser humano, libertando-o do sofrimento e dos conflitos.

Quando alguém não é capaz de mudar seus conceitos aprendidos nem de aceitar novas ideias, perde a possibilidade de obter outras conclusões e encontrar novas verdades e, portanto, deixa de evoluir.

Capítulo 3. Por que sofremos?

3.1 As funções do sofrimento

Sofremos porque não aceitamos a realidade. O medo é não aceitar a possibilidade de algo que ainda não aconteceu, enquanto o sofrimento consiste em não aceitar um fato que já aconteceu, ou seja, a realidade. Ainda assim, o sofrimento é uma ferramenta para a evolução da consciência e cumpre três funções importantes:

1. *Evitar que a evolução da consciência se interrompa*. Se a dor não existisse, o corpo poderia se lesionar e se destruir sem que a pessoa percebesse. Portanto, a dor é uma ferramenta para proteger o corpo e também permite que a pessoa aprenda a cuidar dele para evitar sentir dor. Da mesma forma, o sofrimento é uma ferramenta para evitar que o desenvolvimento da consciência pare ou que o aprendizado se prolongue mais do que o necessário. Em outras palavras, o sofrimento tem um limite, chamado Lei da Saturação, que impede que a mente o receba em maior grau. Isso facilita que a pessoa tome a decisão de deixar de sofrer e comece a buscar a informação necessária para alcançar sua mudança interna, por meio da compreensão, e se afaste para sempre do sofrimento, alcançando assim a paz interior. *Quando nossa mente se satura de sofrimento, já podemos empreender o caminho da libertação.*
2. *Medir o nível de ignorância individual*. Assim como em qualquer processo de desenvolvimento social, econômico ou técnico, é muito importante avaliar cada fase de crescimento para ter certeza de que o processo está sendo conduzido adequadamente, também para os Mestres da Lei é muito importante avaliar periodicamente o processo de desenvolvimento da consciência individual, seja para introduzir as correções necessárias no momento oportuno (Lei da Evolução), seja para atualizar o processo na fase adequada (Lei da Correspondência). *Quando já se sofreu o suficiente, não é mais necessário sofrer.* O nível de sofrimento e de conflitos pessoais dá uma medida exata do estado de ignorância individual: quanto menor for o nível de sofrimento e de conflitos, menor será também o nível de ignorância e, consequentemente, menos processos de confronto a pessoa ainda terá pela frente. Isso permite que os Mestres da Lei determinem com clareza as correspondências de maior satisfação para a pessoa em questão. Ou seja, quando uma pessoa renuncia ao sofrimento, ela passa a corresponder a situações externas de muito mais satisfação e paz.

3. *Facilitar o reconhecimento da verdade*. Para isso, é necessário estabelecer um contraste com o que não é verdade; ou seja, é indispensável comparar "o que é" com "o que não é" e, assim, diferenciar claramente a verdade da falsidade. Esse procedimento é mental, pois a verdade e a falsidade estão na mente da pessoa, não no mundo externo da matéria física. Assim, podemos reconhecer facilmente uma e outra nos sentimentos que experimentamos diante das diferentes situações da vida, bastando observar se estamos sofrendo ou se nos encontramos em um estado de paz, aceitação e valorização — de acordo com a Lei do Amor. Quando alguém reconhece a falsidade em sua mente, pode descartá-la; e, uma vez que reconheça a verdade, pode compreendê-la.

3.2 Alternativas ao sofrimento

O sofrimento, como atitude mental ou ferramenta para lidar com as situações da vida que representam uma dificuldade, é totalmente inútil. É fácil constatar que nenhuma pessoa jamais conseguiu resolver qualquer problema sofrendo diante do que acontece.

> *O sofrimento não muda o que está acontecendo.*

A única maneira de encontrar soluções para as dificuldades que surgem na vida é, em primeiro lugar, permitir que a mente busque opções por meio do uso adequado do pensamento, da análise, da meditação e da oração; e, em segundo lugar, não permitir que o pensamento se fixe na causa que gera o sofrimento, mas sim naquilo que traz paz à mente ao oferecer possibilidades de solução.

> *Se os problemas têm solução, por que se preocupar?*

Além disso, para colocar em prática as soluções encontradas, são necessárias ações, e não sofrimentos. Somente as ações, devidamente fundamentadas, têm a possibilidade de influenciar positivamente as situações externas; já o sofrimento atua exclusivamente sobre os estados mentais, gerando confusão e depressões profundas.

> *O sofrimento não exerce nenhuma influência sobre o que é externo, mas modifica negativamente o estado mental de quem sofre.*

Por outro lado, quando o problema não tem nenhuma possibilidade de solução, o melhor é afastá-lo definitivamente da mente, aceitar a situação e deixar de pensar nisso. Caso contrário, a mente fica obcecada e entra em um círculo vicioso, alimentando

pensamentos de sofrimento e de não aceitação que consomem inutilmente a energia vital e levam a pessoa a cair na zona de escuridão mental e em crises depressivas.

> *Se os problemas não têm solução, por que se preocupar?*

"O que é que eu não estou aceitando?". Essa é a pergunta que precisamos nos fazer sempre que estivermos sofrendo. E perceberemos que a aceitação só pode ser aplicada quando há compreensão, pois ela não é fé nem se baseia em uma crença. Portanto, se houver compreensão suficiente, estaremos em condições de nos libertar definitivamente do sofrimento por meio da aceitação.

> *A aceitação põe fim ao sofrimento.*

A *compreensão* é o trabalho de colocar nossa mente em ação na busca por respostas, a fim de ter ferramentas de verificação. Para aceitar, primeiro é necessário compreender profundamente as Leis que regem o Universo e os princípios que regulam as relações, bem como saber que tudo o que acontece no Universo é perfeito e necessário e tem um propósito de amor, voltado especificamente para a experiência que cada pessoa vive ou precisa viver.

> *Conhecimento da Lei »» compreensão »» aceitação*

Não existe nenhum fato ou situação inaceitável, apenas mentes incapazes de aceitar. Enquanto algo for inaceitável para a pessoa, seu sofrimento não terá solução. Mas, devido à Lei da Saturação, quando a mente fica saturada de sofrimento, ela já está pronta para transcendê-lo e não precisa mais sofrer.

> *A única causa do sofrimento é a incapacidade de aceitar o que acontece.*

Nossa energia vital é muito valiosa, mas geralmente não a valorizamos porque não sabemos como usá-la; é um tesouro tão grande que não vale a pena desperdiçá-lo nos preocupando com o que não pode ser modificado, ou seja, o externo, a realidade.

> *Se sofremos, consumimos energia vital; a mente entra em zonas baixas e não há clareza mental. Se temos paz interior, acumulamos energia vital; a mente entra em zona de luz e ocorre o despertar profundo do ser humano. Se aceitamos, alcançamos a paz interior.*

A necessidade de aprender a aceitação como parte fundamental das Leis do Universo nos coloca diante de situações cada vez mais difíceis. Seu nível de intensidade é proporcional à teimosia, à rebeldia ou à desobediência às Leis da Vida. Por isso, quando conseguimos previamente aceitar em nossa mente as situações que nos parecem mais difíceis, elas deixam de ocorrer; e isso acontece porque a vida, por meio dessa situação, já não poderá ensinar mais nada àquela pessoa, que já compreendeu a lição.

> *Só enfrentamos situações que ainda não compreendemos nem aceitamos.*

A única coisa com a qual precisamos nos confrontar é nossa própria mente, nosso "eu", nossa ignorância. Isso significa que as dificuldades da vida se resumem exclusivamente ao trabalho de transmutação da ignorância em sabedoria que cada um realiza em sua mente. Se fizermos um bom trabalho e conseguirmos aceitar previamente tudo aquilo que nos causaria sofrimento, nada desagradável poderá mais nos acontecer.

No quadro a seguir, são apresentadas algumas das formas que a não aceitação assume; em outras palavras, os sintomas que podemos reconhecer diante daquilo que não estamos aceitando.

Reconhecimento	O que não aceitamos
Rejeição à vida *(“de alguma coisa a gente tem que morrer”)*	A oportunidade de aprendizado que as dificuldades oferecem
Superproteção	A experiência de missão e destino que cada pessoa traz consigo
Perfeccionismo	Que existem diferentes formas de organização e gestão
Preocupação	Que podemos perder algo de que já não precisamos ou que não podemos conseguir algo de que não precisamos
Fanatismo	Outras formas, caminhos, crenças e opções diferentes das nossas
Mau humor	O que os outros fazem ou dizem, ou o que está acontecendo
Condenação	Comportamentos e atitudes diferentes dos nossos
Rebeldia	A necessidade de nos adaptarmos ao meio que nos corresponde
Angústia	Que, ao perdermos o que temos, podemos viver de outra maneira
Tristeza	A experiência ou os comportamentos dos outros
Crítica	Os costumes, as ideias e as decisões dos outros
Rancor	Que os outros não têm culpa das nossas próprias experiências
Julgar	Que cada um faz o que lhe cabe, da melhor maneira que sabe
Apegos	Que nada nem ninguém nos pertence e que sempre temos o necessário

Reconhecimento	O que não aceitamos
Estresse	Que as coisas podem acontecer de outra maneira e que damos apenas o que podemos
Medo	A possibilidade de perder o que temos ou de não conseguir o que queremos
Ciúmes	Que não somos donos de ninguém e que somente o amor pode nos unir
Culpa	Que não temos culpa das experiências dos outros

Quadro 1. Sintomas da não aceitação

Nenhum desses sintomas, por serem questões internas, modifica o que é externo; apenas o complica.

O problema da não aceitação por parte do ser humano é exclusivamente interno. Externamente, tudo foi planejado pelos Mestres com um propósito específico para o desenvolvimento de nossa compreensão.

Embora seja verdade que a aceitação nos liberta do sofrimento, para aceitar é preciso primeiro compreender; e assimilar a informação de sabedoria não é fácil nem rápido para muitos de nós.

3.3 O processo de aceitação

Todos nós estamos imersos em um processo de crescimento pessoal que nos conduz ao propósito da aceitação. Portanto, como não se trata de um objetivo, não devemos nos estressar se não compreendermos ou aceitarmos determinada situação e, consequentemente, sentirmos tristeza, preocupação ou medo. Pelo contrário, devemos respeitar nosso ritmo de aprendizagem. Se não formos capazes de aceitar e compreender uma situação, tudo bem: teremos tempo para isso, e é normal sentir tristeza ou outras emoções negativas. Estamos no caminho para conseguir aceitar, mas ainda não sabemos como fazê-lo por falta de treinamento. Com paciência e confiança, avançaremos melhor nesse processo de desenvolvimento da consciência.

Nossa proposta para aqueles momentos em que se sente tristeza ou preocupação é que a pessoa utilize ferramentas para se libertar dessas emoções negativas, para limpá-las, já que ainda não é capaz de aceitar a situação por não ter alcançado um nível suficiente de

consciência. Ela conseguirá isso em um futuro próximo se continuar trabalhando com essas informações e se treinando nelas.

Mas quais são essas ferramentas adequadas para eliminar as emoções negativas? Depende das preferências de cada pessoa, pois cada um sabe o que o faz “virar a chave”: assistir a um filme de comédia, praticar algum esporte, estar em contato com a natureza etc.; sempre procurando manter na mente pensamentos que não alimentem ainda mais as emoções negativas. Ou seja, é preciso deixar passar os pensamentos que alimentam a tristeza e focar naqueles que libertam dela, sempre vendo o lado positivo de tudo o que acontece.

Sabemos que a tristeza e, em geral, os sentimentos negativos reduzem a valiosa energia vital das pessoas. Sabemos também que, quando a energia vital diminui, a pessoa cai em uma zona de escuridão mental (pensamentos negativos) e sua paz interior diminui. É necessário, portanto, sair desse círculo vicioso o quanto antes, recuperando a energia vital com as ferramentas que propomos ao longo deste tema e nos exercícios de treinamento.

É preciso respeitar o ritmo de cada um para assimilar essas informações, para que elas vão germinando na mente. Chegará um momento em que finalmente serão compreendidas; não há pressa, não é uma competição, mas sim um caminho de aprendizado no qual é possível desfrutar de cada pequeno avanço. Em suma, é uma decisão pessoal: podemos escolher entre sofrer ou desfrutar da vida. Uma vez tomada a decisão, começa o treinamento com as novas informações de sabedoria. Ninguém pode tomar essa decisão nem realizar o treinamento por nós.

Por fim, como saber se algo já foi compreendido? Porque a pessoa consegue aceitar isso com facilidade e porque se sente em paz.

E como saber que algo já foi aceito? Porque isso não acontece mais, ou desaparece da vida dessa pessoa; porque não gera nenhum conflito e a pessoa experimenta paz, harmonia e satisfação interior.

As decisões tomadas a partir da sabedoria se baseiam no reconhecimento da realidade externa e na necessidade de se adaptar e fluir com essa realidade, em vez de enfrentá-la. Todo ser humano tem uma função que não consiste em modificar a realidade, mas em se adaptar a ela, como a água.

Precisamos nos encher de paz interior. Para isso, como vimos, a ferramenta fundamental é a aceitação, ou seja, deixar de entrar em conflito com o mundo, as situações, as pessoas ou as circunstâncias, e nos concentrar em nós mesmos e em mais ninguém, pois cada um é o único que pode mudar sua vida; ninguém mais pode fazer isso por ele. Se a

pessoa mudar sua realidade interna, imediatamente (magicamente, automaticamente) surgirá uma realidade externa correspondente a essa mudança interior.

A aceitação, portanto, nos liberta do sofrimento, do conflito, da agressão… da escravidão, que é uma situação mental que, por sua vez, pode gerar uma escravidão externa. Deixamos de ser escravos porque nos tornamos seres independentes do que os outros digam ou façam, mantendo assim o nosso próprio equilíbrio interno. Passamos a ser livres para tomar decisões e assumir o resultado, bem como para respeitar.

No momento em que a pessoa aceita que a vida sempre dispõe o que é necessário para ela, acabam seus problemas de relacionamento, o sofrimento e a angústia. Se a mente chega a aceitar, o ego desaparece instantaneamente, já que ele costuma se nutrir desses elementos negativos.

A aceitação também nos ajuda a abandonar o mau hábito da recriminação. Ao recriminar, não transmitimos sabedoria nem estamos "a serviço"; ao contrário, expressamos orgulho e ira e contribuímos para que os outros percam a paz depois de termos perdido a nossa.

Podemos ilustrar melhor isso com um exemplo:

> *Fizemos um pedido grande no supermercado e, em vez de alimentos, nos entregaram produtos de limpeza por engano. Além disso, é sexta-feira à tarde e o problema só poderá ser resolvido na segunda-feira seguinte. Diante desse fato, há duas possibilidades básicas:*

> *A primeira consiste em aproveitar a ocasião para praticar nossa aceitação dos erros alheios: aproveitamos os produtos de limpeza que nos enviaram para fazer uma faxina completa na casa; ligamos na segunda-feira, com calma e certa dose de humor, e informamos que houve um erro; e levamos isso ao conhecimento deles para que se certifiquem de não cometê-lo com outros clientes, que talvez reajam pior. Mas não perdemos a nossa paz, não contribuímos para que os outros percam a deles e oferecemos informações neutras que possam ajudá-los no futuro. Se, mais adiante, os erros continuarem, estabelecemos limites em paz e passamos a fazer os pedidos em outro estabelecimento que gerencie melhor as encomendas, mas sem recriminar. O fato é que, como aceitamos e não perdemos a paz, como por arte de magia não sofreremos esses erros no futuro, já que não precisaremos da lição.*

> *A segunda possibilidade seria diferente: ficamos muito irritados com a incompetência do supermercado; perdemos a paz e, imediatamente, pegamos o telefone e, de maneira grosseira, passamos um sermão na pessoa que atende, que talvez não tenha tido nada a ver com o assunto. Consequentemente, contribuímos para que essa pessoa perca a sua paz, descarregando nela a nossa negatividade para nos sentirmos melhor. Não há nisso nenhuma intenção de servir, mas sim de soltar a nossa própria limitação interna para que "aprendam a lição". Por não termos aproveitado a ocasião para praticar a aceitação, o Universo fará com que os erros permaneçam em nossas vidas até que aprendamos.*

3.4 Consequências da não aceitação

A vida dá a cada um de nós exatamente a experiência de que precisa; nem mais, nem menos. É fundamental aproveitar isso e não buscar as experiências que a vida não oferece, porque essas não são necessárias.

O que precisamos aprender com as situações difíceis? As sete ferramentas do amor, mas fundamentalmente a aceitação, ou seja, não tentar mudar os outros nem culpá-los, e a capacidade de assumir a própria vida. Precisamos aprender a desenvolver a paz interior, junto com as virtudes internas da felicidade e da capacidade de servir.

Como evitar situações difíceis? Também por meio da aceitação. No momento em que algo é aceito, deixa de haver problema, porque não é preciso aprender nada com isso.

A aceitação é uma ferramenta muito profunda e está sustentada em um princípio elementar da Lei: ninguém será submetido a um exame que já passou ou a uma prova que já conhece; ninguém repetirá duas vezes um exercício que sabe fazer, porque isso seria perda de tempo e o Universo é eficiente. Só se repete aquilo que não se conseguiu aceitar por completo, que não foi compreendido previamente. Por isso se diz: "Nunca diga 'desta água não beberei', porque o caminho é longo e a sede aperta". Justamente quando alguém diz: "A única coisa que não aceito é isto", será exatamente isso que acontecerá em sua vida. É a isso que se refere a frase: "Aquilo que vocês mais temerem cairá sobre vocês".

Parece injusto, mas é exatamente assim que a Lei funciona, porque tememos aquilo que não aceitamos, não compreendemos nem sabemos manejar. E para aprender a compreender e a manejar isso só há uma maneira: enfrentar. Por outro lado, a não aceitação nos torna correspondentes a situações muito difíceis.

No âmbito do relacionamento a dois, por exemplo, se uma pessoa disser: "Do meu parceiro eu aceitaria qualquer coisa, menos uma infidelidade", é exatamente isso que vai

acontecer com ela, porque aquilo que mais se rejeita e se teme é o que se precisa aprender.

3.5 O que já foi aprendido não se repetirá

Pela Lei da Correspondência, na medida em que a pessoa aceita e compreende completamente determinada situação, não será mais necessário que ela viva de novo esse tipo de experiência que lhe causa sofrimento. Por exemplo: uma pessoa tem, dentro do seu destino, a necessidade de quebrar uma perna para aprender a ter paciência e também para que uma circunstância como essa não a impeça de ser feliz. Mas acontece que, antes que isso aconteça, ela compreende que pode ter paciência diante de muitas coisas, e que as situações que às vezes estão muito próximas, mesmo que sejam difíceis, não precisam impedi-la de se sentir em paz e feliz; então ela já não precisa quebrar a perna. A necessidade de experiência se modifica quando se chega a compreender.

Onde estamos é onde precisamos estar, e onde precisamos estar só há duas coisas a fazer: aceitar essa realidade e se adaptar a ela. Todas as decisões pessoais podem se sustentar nessas duas ferramentas, e então a pessoa passará a ser correspondente a um meio mais satisfatório.

Quando se “solta”, se aceita, se pede perdão (aparentemente sem sequer ter responsabilidade pelo ocorrido), consegue-se romper os bloqueios. Eles são apenas mentais, e para rompê-los é necessário realizar exercícios de desbloqueio. Quando o Mestre nos diz: “Ofereça a outra face”, está nos falando desses exercícios de desbloqueio.

Uma situação difícil para qualquer ser humano, por si só, é uma experiência de aprendizado, uma prova ou um exame que a vida impõe ao desenvolvimento espiritual. É preciso respeitar o destino das pessoas, e se alguém, por destino, insiste em uma situação agressiva que causa sofrimento, não há como evitá-la, mas é possível se afastar dela.

Nas situações repetitivas, é muito importante reconhecer o seguinte: uma vez que passamos em uma prova com louvor, essa situação nunca mais se repetirá. Mas, se não conseguimos superar a prova dessa forma, é evidente que a vida a repetirá mais adiante. Quando compreendemos que toda experiência é perfeita para o que precisamos aprender com ela, é possível aproveitar de maneira eficiente o que as experiências nos ensinam; assim, podemos aceitá-las completamente e, ao fazê-lo, elas não voltarão a ocorrer.

Algumas pessoas não passam na prova, mas fogem da situação porque não conseguem lidar com ela. O que acontece então? Que o próximo relacionamento em que se envolverem, o próximo emprego, a próxima situação, será muito parecido com o

anterior, porque a prova volta. Mas, se a pessoa superar a prova, duas coisas acontecem: ou a vida lhe mostra o caminho para se afastar da situação, ou a vida cria esse caminho e suas próximas experiências serão diferentes.

A aceitação é "mágica", porque, ao deixarmos de resistir, o caminho se desbloqueia e tudo flui. Quando se tem medo de algo, mas se aceita isso cem por cento, esse algo não vai mais acontecer.

3.6 Aprender a soltar

> *A aceitação é aprender a soltar.*

Vamos soltar as pessoas, soltar a vida, as coisas; vamos fluir, sem nos preocuparmos… porque o que não tiver que acontecer não vai acontecer, e o que tiver que acontecer vai acontecer, independentemente do que fizermos. A projeção e o planejamento são bons, desde que se aceite que podem falhar ou mudar.

As decisões são algo indispensável; precisamos aprender a decidir e a assumir nossas decisões. Mas, por favor, não tomemos decisões que tragam angústia; isso também depende de nós. Deixemos o controle nas mãos da Divindade e assumamos o que somos capazes de fazer. Nossa decisão deve ser apenas fazer o melhor possível.

Vamos soltar o medo de morrer e de perder o que temos, e os demais sintomas da não aceitação desaparecerão.

O medo de perder é a base de todas as nossas angústias, do mau humor e dos conflitos. Nós, seres humanos, temos menos medo de perder a vida do que de perder as coisas materiais. Mas, assim que chegamos a compreender que tudo o que precisamos já está conosco, nos libertamos do medo de perder.

Uma questão importante é que não se deve confundir *soltar* com *abandonar*. Quando dizemos a alguém: "Relaxe e não se preocupe", não estamos dizendo para essa pessoa não fazer nada, mas sim para se dedicar a ser eficiente ou excelente, sem se preocupar nem se angustiar, pois isso diminui a eficiência. As pessoas que se enchem de ansiedade bloqueiam totalmente o acesso às oportunidades, enquanto aquelas que estão tranquilas e se ocupam em agir "abrem as portas".

Um ser humano excelente é aquele que é eficiente; e eficiente é aquele que faz tudo o que lhe cabe com prazer, sem se preocupar nem sofrer por nada, pois sabe que existem Leis chamadas Correspondência, Causa e Efeito e Afinidade, e que, na medida em que gerar paz em seu interior, também gerará afinidade com estados de paz, de harmonia e

de tranquilidade; na medida em que produzir em seu interior a capacidade de servir, dará origem, pela Lei da Correspondência, à abundância da vida; e na medida em que possuir felicidade em seu interior, se tornará confiável para os outros.

O vendedor que sai para trabalhar estressado, sobrecarregado com a ladainha: "Tenho que vender"; "tenho que me esforçar"; "tenho que…", já de saída está angustiado demais para atingir sua meta. Não obterá resultados muito bons, mas tem muito a aprender. Já o vendedor que sai para a rua para ser excelente, aquele que diz: "Vou oferecer ao cliente a minha melhor imagem, não apenas um produto, mas uma opção de vida; vou lhe dar paz, confiança…", esse vai vender, e não se preocupar; vai prestar um serviço, e não cumprir uma meta. Pessoas assim obtêm 100 ou 150 por cento a mais de resultados, porque são excelentes em aproveitar sua energia.

Vale a pena reiterar que a proposta que fazemos não é abandonar-se, mas soltar-se ao fluir da existência com plena confiança. Se a pessoa der à vida e às demais pessoas o melhor que tem dentro de si, a vida lhe devolverá o melhor que há em cada pessoa.

A aceitação é "mágica", porque, ao cessar o confronto, o caminho se desbloqueia e tudo flui. Quando se tem medo de algo, mas se aceita, esse algo não acontecerá mais.

3.7 A sabedoria de aceitar o que é desagradável

Como diz um dos postulados da Lei da Harmonia: "Tudo o que agrada é aceito". Ou seja, não é preciso nenhum esforço para aceitar o que é agradável; o desafio está em aceitar o que não nos agrada, e é nisso que consiste a sabedoria. Mas, para consegui-lo, é preciso ter uma compreensão baseada no amor. O amor precisa se expressar para aceitar o que é difícil, para lidar com situações que não são fáceis de compreender, para aceitar os erros que outras pessoas, ou nós mesmos, cometemos.

Precisamos assumir nossos próprios sentimentos, emoções e pensamentos de ignorância, e não há por que culpar ninguém por isso. Se alguém se sente mal, não é adequado expressar isso às outras pessoas. Quando não se pode dizer nada agradável, é muito melhor ficar em silêncio, pois isso não machucará o outro como as palavras podem fazer. Precisamos aceitar que cada um faz o melhor que sabe, mesmo quando se engana, pois, dessa forma, trabalhamos um princípio de pureza do amor.

Na publicidade, apresentar de maneira agradável coisas que não são saudáveis ou que não respeitam a natureza faz com que se tornem atraentes para nós e as aceitemos. Por outro lado, muitas vezes valores importantes são apresentados de forma agressiva ou impositiva e, consequentemente, surge um mecanismo de defesa e eles são rejeitados. Nossa sugestão é inverter a estratégia: seria muito mais apropriado apresentar o que é nocivo de maneira agressiva e o que é positivo de maneira totalmente agradável.

Outro exemplo disso ocorre na educação dada na família: costumamos tentar impor, de forma agressiva ou por meio de castigos, princípios que consideramos valiosos para os filhos. E os meios de comunicação também não contribuem nesse sentido, pois, como já dissemos, apresentam o negativo de forma agradável.

3.8 A aceitação como ponto neutro do amor

Nossa estrutura mental tem a tendência de entrar em conflito com as Leis do Universo; a mente não aceita facilmente que as coisas aconteçam do jeito que acontecem. Às vezes tentamos mudar o que está fora para adequá-lo à crença interna mas, felizmente, isso não é possível. O que precisamos aprender é a substituir a crença interna por uma verdade para compreender o que acontece lá fora; é nisso que consiste o exercício do desenvolvimento espiritual. Cada vez que um conceito é descartado por ser falso ou é aceito como verdade, ele desaparece como conceito e se torna verdade; nesse momento, a compreensão da pessoa cresce, sua ignorância diminui e, por meio da evolução do amor, a consciência cresce.

Em suma, sofremos porque não aceitamos a realidade, e não a aceitamos porque todos nós estamos cheios de crenças falsas. A solução é trocá-las por verdades verificadas.

Quando conseguimos sair dos opostos e das crenças, chegamos ao ponto de verificação da verdade e fazemos a mudança de polaridade; é nisso que consiste a Lei da Evolução. A mudança de polaridade ocorre quando a pessoa inverte seu processo de relação com a realidade. Isso significa que:

- Renuncia total e definitivamente a modificar qualquer coisa externa, porque verificou que esse não é o seu problema.
- Ao fazer essa renúncia, aceita cem por cento a possibilidade de empreender uma mudança interna para se adaptar à realidade em que se encontra, independentemente de estar ou não de acordo com ela. O *estado de aceitação* reconhece que o externo é neutro, nem “bom” nem “mau”. A neutralidade, e não a dualidade, caracteriza a compreensão e o amor.

Precisamos muito ter uma estrutura mental saudável. Para isso, é imprescindível começar a pensar em amor, em ferramentas positivas, em não fazer parte da crise nem nos envolvermos no que não nos corresponde; tudo isso sem negar que possa ser uma realidade, mas ela não precisa ser a nossa própria realidade.

Se a pessoa se aceitar totalmente como um ser perfeito, começará de fato a manifestar perfeição.

> *Se realmente aceitarmos as pessoas como são, seremos felizes com a felicidade delas.*

Em vez de agredir, devemos apoiar os outros em sua felicidade. Por exemplo, se nosso filho de dezessete anos diz que é feliz indo a um show de rock, mesmo que nós detestemos rock, vamos nos alegrar ao ver nosso filho feliz, porque isso é apoiá-lo e aceitá-lo.

Capítulo 4. Formas de confronto com a vida

4.1 A função de cada pessoa

A principal causa dos fracassos que muitas pessoas colhem em suas experiências de vida é o seu constante confronto com aquilo que a vida lhes deu.

Se a função de alguém fosse fazer o que gostaria, essa pessoa sempre teria o poder necessário para consegui-lo. Cada um de nós possui uma ou várias funções específicas na vida; tentar colocar em prática a função que cabe a outra pessoa é ir contra a Lei, assim como deixar de cumprir a função que nos cabe.

> *Vamos parar de tentar fazer o que não nos cabe fazer e o que não podemos fazer.*

O que a pessoa está fazendo é a sua função; pode ser que, mais tarde, a vida a leve a fazer outra coisa. Na verdade, nos confrontamos com aquilo que não aceitamos. Se não gostamos da nossa função, no dia em que passarmos a desfrutar dela — ou seja, quando a aceitarmos e sairmos da ignorância —, ela poderá mudar.

Se algo não é aceito, é porque não se compreende como a vida está organizada. No Universo não há nada que não seja perfeito; portanto, opor-se a qualquer coisa é ir contra a *perfeição*, tentando desorganizá-la e transformá-la em algo tão imperfeito quanto nosso próprio ego e nossa ignorância, e isso as Leis não permitem.

4.2 Por que fracassamos nas quatro áreas específicas da vida?

Cabe nos perguntarmos quais são as razões do fracasso humano nas áreas mais importantes da existência, a saber:

1. **Saúde**. Toda doença começa no pensamento. A falta de valorização, a baixa autoestima e a frustração por não conseguir satisfazer o que as pessoas acreditam

ser suas necessidades fazem com que muitas rejeitem a vida e tenham pensamentos originados em seus ressentimentos, rancores e culpas. Esses pensamentos podem, então, se somatizar na forma de diferentes doenças, já que todo pensamento de rejeição tende a enfraquecer o sistema imunológico e, além disso, leva a pessoa a cair em diferentes tipos de vícios, a descuidar da própria saúde e a achar que a vida é muito dura e que seria melhor que ela acabasse logo. Quando perguntam a essas pessoas por que não levam em conta certas recomendações sobre cuidados com a saúde, elas respondem coisas do tipo: "De alguma coisa a gente tem que morrer". Assim, sua constante luta contra a vida torna-se parte de seu comportamento habitual, de modo que, naturalmente, seu fracasso na área da saúde não demora a aparecer: a qualquer momento, essas pessoas sofrerão de uma ou de várias doenças.

2. Relações. O conflito constante que algumas pessoas mantêm com o modo como os outros se comportam, bem como suas críticas permanentes, agressividade, mau gênio e tentativas de imposição ou proibição para fazer com que os outros se adaptem ao que elas supõem ser a forma correta de viver, determinam os fracassos mais profundos das relações humanas.
3. Recursos. O fracasso econômico de muita gente é resultado de se opor às oportunidades que a vida oferece, bem como às experiências de vida de outras pessoas. É muito comum ouvir alguém dizer: "Isso não é pra mim"; "eu não gosto disso"; "não cabe a mim fazer isso". Também é habitual protestar contra a injustiça e a corrupção, ou tentar assumir a experiência dos pobres ou daqueles que estão imersos em diferentes tipos de aprendizados, aos quais chamamos de "problemas".
4. Adaptação (paz interior). Os conflitos internos que a maioria das pessoas mantém em relação aos diversos acontecimentos da vida fazem com que elas consumam grande parte de sua energia vital. Por isso, é fácil que caiam em estados de confusão mental e em crises depressivas e que, consequentemente, fracassem rotundamente em suas tentativas vãs de alcançar a paz interior. Enquanto não se deixa de lutar contra a vida, não é possível superar os conflitos da mente. *Fracassado é aquele que passa a vida se confrontando com tudo o que a vida lhe dá.* No quadro a seguir, podemos observar algumas das formas mais comuns de entrar em conflito com as experiências que a vida nos oferece.

1. Contra o que os outros dizem, fazem ou deixam de fazer
2. Contra algumas características do próprio corpo
3. Contra as estruturas socioeconômicas
4. Contra as experiências de vida, próprias e/ou alheias
5. Contra a impossibilidade de exercer a própria profissão
6. Contra o trabalho ou a profissão que nos cabe
7. Contra as coisas que nos incomodam
8. Contra o lugar onde moramos
9. Contra a profissão que exercemos
10. Contra a poluição
11. Contra a insegurança
12. Contra a corrupção
13. Contra as religiões
14. Contra a mendicância
15. Contra os governos
16. Contra o fanatismo
17. Contra a injustiça
18. Contra a política
19. Contra a maldade
20. Contra os pobres
21. Contra o dinheiro
22. Contra os ricos

Quadro 2. O confronto com as experiências da vida

As diferentes formas de disputa com a vida geram dois extremos muito fáceis de reconhecer, que chamamos, por um lado, de experiência do “bom” (não poder ter o que

se quer e temer que os outros percam o que precisam); por outro, de experiência do "mau" (não conseguir estar em paz e temer perder o que ele mesmo necessita); e, por fim, de experiência do "justo" (aquele que nada teme, aquele que tem paz, porque sabe que cada um tem o necessário para sua experiência de vida).

As **funções do justo**, às quais todos aspiramos, são:

- *Dar o exemplo de paz interior*, de respeito absoluto pelos outros, de viver sem que lhe aconteçam coisas desagradáveis, porque elas já não lhe correspondem.
- *Fornecer informações quando lhe pedirem*. O justo não fornecerá informações a quem não as solicitar, pois, nesse caso, isso significa que a pessoa não precisa delas. Mas ele ajudará as pessoas a interpretar as informações e a assimilá-las para que possam verificá-las.
- *Ensinar*. Dar informações é algo pontual, enquanto o ensino implica um processo contínuo. A capacidade de ensinar corresponde à própria capacidade de compreensão.
- *Desempenhar a função correspondente*. O justo dedica todo o seu amor, sua força, seu entusiasmo e suas capacidades ao cumprimento de sua função. Ou seja, trabalha sempre no que lhe cabe. De forma inconsciente, o ser humano se confronta com a vida em vez de aproveitá-la como uma oportunidade de aprendizado, e esse confronto não permite a compreensão. O ego resiste a aceitar e, diante de certas situações externas, a mente diz uma coisa e o sentimento, outra. A mente é um arquivo com capacidade superior à do sentimento, embora este também tenha origem mental. A capacidade humana de compreender é superior à capacidade de sentir e, além disso, encontra-se em um nível superior de evolução e de compreensão. O sentimento não é confiável para nos guiar em direção à Lei; o sentimentalismo é uma limitação, faz parte do ego e nos conduz ao sofrimento. Trata-se de aprender a dirigir de maneira voluntária, e não automática, os pensamentos, sentimentos e emoções. *O amor é a ausência de sentimento* para uma expressão profunda da aceitação. O sentimento não consegue realizar algo que se choque com ele;

o amor, por outro lado, consegue. O sentimento não serve para estabelecer relacionamentos, nem para ter sucesso na vida ou ser feliz, por causa de sua dualidade; serve para conhecer a si mesmo. Ao contrário, o amor supõe a capacidade de aceitar tudo aquilo que não agrada aos sentimentos.

Amar não significa nem que gostemos de uma pessoa, nem que haja harmonia ou integração entre nós; significa que aceitamos a outra pessoa exatamente como ela é e respeitamos sua experiência. Se essa experiência for de sofrimento e não puder ser evitada, é preciso respeitá-la, pois não é possível fugir do destino de outra pessoa nem

sacrificar a própria vida para agradar quem age a partir do ego, já que isso não seria amor. A pessoa que não muda nada continuará sofrendo, e os demais não poderemos evitá-lo; e sofrer junto com ela também não a ajudará.

Para conseguir renunciar à disputa e buscar outra opção na vida, é preciso que aconteça algo que só ocorre com o tempo: a *saturação do conflito*. Quando a pessoa constata que a disputa é inútil para conseguir um resultado satisfatório, ela realiza uma mudança maravilhosa ao renunciar a ela e trabalhar para modificar, em seu interior, aquilo que não aceita da realidade externa. Enquanto a pessoa acreditar que pode ganhar algo com essa disputa, não renunciará a ela. A alternativa é dirigir a própria energia para mudar o que está dentro de si; dessa forma, passa-se ao estado de aceitação, renuncia-se ao confronto e faz-se um trabalho interno para superar as limitações e desenvolver as virtudes.

4.3 O egoísmo

Egoísmo é o que fazemos todos os dias acreditando que se trata de virtudes; consiste em pretender mudar os outros, basicamente por duas razões:

1. Porque não os aceitamos como são.
2. Porque queremos deixar de nos sentir mal por causa deles. A pessoa egoísta, portanto, é aquela que quer mudar os outros ou sacrificá-los para poder se sentir bem, porque não deseja fazer um trabalho interno. É isso que fazemos diariamente e, para isso, colocamos a máscara do amor. Por exemplo, dizemos ao nosso filho: “Não saia, porque me sinto mal se você sair. E ponto final”. Ou: “Cuide da sua saúde, porque, se você ficar doente, vou me sentir mal”. Essa é a falsa máscara do amor: “Como te amo tanto, não quero que nada de ruim aconteça com você”; na verdade, é a coisa mais falsa que existe, porque o que não queremos é sofrer se algo acontecer com os outros, e preferimos sacrificá-los. “Não consigo viver sem você” é uma expressão perfeita de egoísmo, e a usamos de forma muito romântica e amorosa. Mas, na verdade, significa “vou te amarrar, vou te limitar, vou te proibir de fazer isso ou aquilo; e, se você não estiver aqui, vou sofrer muito”. Tudo isso é uma demonstração tremenda de egoísmo e ignorância. “É que, como te amo, não quero que você sofra…”. Falso! O que não queremos é sofrer nós mesmos se algo acontecer com o outro; o que não queremos é perder a outra pessoa porque estamos apegados e somos dependentes, porque não somos livres. E a máscara continua lá, dizendo: “Como sou bom!”. Mas não há nada de bondade nisso, é tudo ignorância. Seria diferente dizer à outra pessoa: “Adoro viver com você”; essa sim é uma expressão de amor. O egoísmo implica não ser capaz de aceitar os outros nem de respeitar suas experiências e, ao contrário, pretender obrigá-los a mudar para que a gente possa se

sentir em paz e não precise realizar nenhum trabalho interno. Isso provoca resultados desastrosos nas relações humanas.

4.4 A aceitação como caminho para a felicidade

Tudo o que nos leva ao enfrentamento é informação falsa. Por outro lado, o que nos conduz a aceitar e a nos treinar para obter paz, felicidade e serviço é informação de sabedoria. Nossa mente está repleta de informações falsas. A disputa ineficiente é aquela que ocorre contra o externo, e o *ciclo de ação–recuperação* é o que rege todos os processos eficientes do Universo. É imprescindível manejar bem, sem desperdiçar, o próprio ciclo de ação e recuperação, assim como os *ciclos de treinamento e oportunidade*. Fugir não adianta; ao fugir, desperdiçam-se o treinamento e a oportunidade de aprender. Diante do treinamento, temos duas opções:

1. Aproveitar a oportunidade de aprender.
2. Nos queixar da própria desgraça. Se escolhermos a segunda opção, estaremos desperdiçando nossa energia vital. Assim, a atitude interna diante da vida pode ser:

- *De queixa, de rejeição*. Nesse caso, a própria concepção mental é negativa, errônea, equivocada, falsa. A pessoa ainda não sabe disso, mas essa atitude vai lhe mostrar isso claramente.
- *De aceitação e valorização da vida*, de contemplá-la como uma oportunidade. Dessa forma, a concepção que se tem é verdadeira e é possível usá-la. A atitude interna gera um comportamento externo, que é o que cada um utiliza para se relacionar com a vida. Assim, se o comportamento tem origem em uma atitude negativa, a pessoa é agressiva, pouco prestativa, ressentida, orgulhosa, alguém que espera que as coisas sejam sempre feitas do jeito que ela diz, que não aceita ordens nem chefes; é, em suma, o comportamento externo do fracasso. E isso prejudica os relacionamentos dessa pessoa, seu trabalho, sua vida em geral; complica tudo. Como já sabemos, tudo o que acontece é perfeito e foi concebido para um propósito específico. Cada um de nós é exatamente o que é, e é perfeito; portanto, não devemos nos comparar com ninguém, nem para cima nem para baixo, apenas aproveitar o que somos e aprimorá-lo. Temos tudo o que é necessário para sermos felizes, porque somos felizes com o que temos. Não queremos nada diferente do que a vida nos dá.

Compreendemos e aceitamos que a vida sempre nos proporciona o necessário de acordo com a função que cada um desempenha, e que a única coisa que depende de nós é dar o melhor na função que nos cabe desenvolver, assim como estar atentos e dispostos a aceitar outras funções quando a vida assim o requerer; pois é por meio disso que se

aprende a ser feliz. E, uma vez que se é feliz, é possível apoiar a felicidade das demais pessoas.

Este é, portanto, o segredo da felicidade: fazer a cada dia o melhor que se possa e aceitar com amor o resultado que a vida oferece. Porque não há nada externo que se possa mudar; o resultado de fazer sempre o melhor possível devolverá sempre o melhor.

A *liberdade mental* se mede em função da serenidade, da paz e da capacidade de ação consciente que uma pessoa consegue manter diante de qualquer situação; também pela habilidade de mudar voluntariamente os próprios pensamentos, comportamentos, conceitos e sentimentos, ou seja, a habilidade de modificar a personalidade à vontade e aceitar com facilidade novas ideias que possam melhorar a vida, a compreensão e as relações com todos os seres vivos.

Toda informação não verificada que a pessoa tome por verdadeira se transforma perigosamente em uma limitação mental ou bloqueio que impede aceitar novas informações ou comportamentos, e também em uma dificuldade para alcançar a paz interior, o sucesso na vida e a satisfação nos relacionamentos.

> *As crenças bloqueiam a mente para aceitar novas informações.*

Uma mente que desfruta de sabedoria só aceita e maneja informação verdadeira. Mesmo assim, as limitações são necessárias para a descoberta da verdade e o desenvolvimento da sabedoria. Mas, posteriormente, torna-se necessário limpar as próprias crenças; caso contrário, não poderemos aceitar a ordem do Universo. Pois são justamente as próprias limitações mentais que não permitem aceitar comportamentos ou ideias diferentes.

Capítulo 5. O poder mágico da renúncia

5.1 A renúncia

A *renúncia* é empregada na psicologia como uma técnica para ajudar as pessoas a superar conflitos mentais, como angústia, estresse e estados de pânico, ou em crises emocionais e sentimentais. Mas, para consegui-lo, já não é necessário se recolher em um mosteiro nem fugir do mundo; essa técnica de treinamento mental, sustentada no conhecimento filosófico e na compreensão da realidade da vida, pode muito bem ser praticada no cotidiano.

> *Da integração entre a renúncia e a aceitação resulta a paz absoluta do espírito.*

A renúncia desbloqueia a mente e, assim, a vida flui. Se isso não acontece, é porque não se renunciou nem se aceitou o que a vida é e o que ela nos oferece. Quando se experimenta esse bloqueio, é preciso se perguntar: "O que eu não estou aceitando?; contra o que estou me enfrentando?".

Deixar de insistir e renunciar permite enxergar outras opções. Às vezes, acontece conosco o mesmo que com uma mariposa que insiste em atravessar o vidro para chegar ao jardim do outro lado da janela, e não procura outros lugares por onde sair, mesmo que haja outra janela aberta.

A *aceitação* significa renunciar a mudar qualquer coisa que aconteça do lado de fora. Se aceitarmos que tudo o que acontece no Universo é perfeito e, como complemento, renunciarmos a tentar mudá-lo, então ocorre a libertação e alcançamos a paz.

> *Renunciemos a mudar a realidade dos outros. Mudemos nossa própria realidade por meio da aceitação.*

A sequência do "milagre" da renúncia consiste em dois passos simples:

- Primeiro passo: renunciar a insistir no que não funciona para você, compreendendo que isso não lhe serve, que você não precisa disso ou que isso não lhe corresponde, seja um negócio, um medicamento, um relacionamento ou o simples ato de criticar. É importante renunciar a isso para que surjam na mente novas opções de amor.
- Segundo passo: aceitar que isso não pode ser feito porque a Lei não permite, ou porque não se tem a capacidade para fazê-lo — pois, se a tivesse, essa pessoa já teria conseguido. Esse é o caminho para acabar com o orgulho. Se o que acontece é que não se tem a capacidade, o adequado é deixar que o faça alguém que a tenha. E, se a pessoa tem a capacidade, mas essa ação não lhe corresponde, igualmente é preciso deixar que o faça outra pessoa a quem isso corresponde. *Ensinemos os outros a mudar sua realidade depois de verificar que são compatíveis com esta informação.* Entre as ferramentas disponíveis para a limpeza mental, a aceitação é a mais profunda, e a renúncia é seu complemento perfeito. *Se quisermos deixar de sofrer, é preciso praticar as renúncias.* Algumas das renúncias que convém colocar em prática são as seguintes:
- Renunciar a vigiar as pessoas com desconfiança.
- Renunciar a julgar suas decisões.
- Renunciar a proibir que os outros façam o que precisam para aprender.
- Renunciar a impor as próprias crenças, razões ou verdades.
- Renunciar a condenar as atitudes ou os comportamentos dos outros.

- Renunciar ao protesto/à queixa quando as coisas não saem como você quer.
- Renunciar a replicar aquilo com que não se concorda.
- Renunciar a protestar diante do que confronta os próprios conceitos.
- Renunciar a supor que possam acontecer coisas desagradáveis.
- Renunciar a cumprir funções que já não cabem a você.
- Renunciar a fazer justiça pelo que aconteça consigo mesmo ou com os outros.
- Renunciar a atrapalhar a evolução ou as atividades dos outros.
- Renunciar a se ofender com o que os outros dizem ou fazem.
- Renunciar a tudo aquilo que possa alterar a paz interior.
- Renunciar a forçar as pessoas a ficarem ao seu lado.
- Renunciar a procurar culpados pelas coisas que acontecem.
- Renunciar a se opor à realidade que a vida apresenta.
- Renunciar a impedir as experiências de outras pessoas.
- Renunciar a contradizer a opinião de qualquer pessoa.
- Renunciar a sofrer diante daquilo que não se pode mudar.
- Renunciar a ser escravo das opiniões dos outros.
- Renunciar a interferir nas decisões dos outros.
- Renunciar a se angustiar com o que não se pode controlar.
- Renunciar a disputar para conseguir o que não é necessário.
- Renunciar a sofrer por aquilo que não se pode fazer.
- Renunciar a sustentar as próprias posições ideológicas.
- Renunciar a agredir ninguém, por nenhuma razão.
- Renunciar a defender a razão que se acredita ter.
- Renunciar a se preocupar com o que não se sabe.
- Renunciar a sofrer pelo que possa acontecer.
- Renunciar a investigar quem fez mal a você.
- Renunciar a que os outros decidam por você.
- Renunciar a temer pelos entes queridos.
- Renunciar a discutir sobre qualquer coisa.
- Renunciar a demonstrar que se tem razão.
- Renunciar a reter o que não é necessário.

- Renunciar a criticar qualquer pessoa ou coisa.
- Renunciar ao ego e ao orgulho. Se uma pessoa renunciar a todos os elementos da lista anterior, alcançará uma paz invulnerável e se tornará um Mestre de Sabedoria, e para os demais será mais fácil se comportar de maneira adequada, porque, como se pode ofender alguém que renunciou a se ofender?

5.1.1 A distinção entre indiferença e renúncia

Agora, as renúncias não devem ser interpretadas de forma equivocada: não se deve renunciar ao que de fato nos corresponde, isto é, às funções e atividades que a vida oferece a cada pessoa.

Quando alguém age como o *justo*, sua mente lhe dirá: "Você ficou mau", porque reage a partir da ignorância. Da mesma forma, a indiferença é ignorância sem sentimentos. Já a renúncia a partir da sabedoria se encontra em um nível de Maestria no Amor, no qual é possível reconhecer que cada pessoa vive a experiência que lhe corresponde, e não a que corresponde a outra, e que esse é um processo perfeito para o desenvolvimento do amor em cada indivíduo.

O *indiferente* não se importa com a experiência dos outros; o *justo*, sim, mas não interfere nela: ele a apoia. De que maneira? Fornecendo às outras pessoas as informações de que precisam para transcender suas dificuldades. Mas nunca dará informações a quem não as solicitar.

5.1.2 Por que experimentamos o sofrimento?

A resposta é simples: porque não aceitamos, e não aceitamos porque não compreendemos.

Se, tendo compreendido, continuarmos sem renunciar ao que não nos corresponde, então continuaremos sofrendo.

As sequências possíveis são as seguintes:

Não compreendemos »» não aceitamos »» não renunciamos »» sofremos (sentimento) »» nossa energia vital diminui »» conflito mental »» vemos a

vida "negra"

Compreendemos »» não renunciamos »» sofremos (sentimento) Compreendemos »» aceitamos »» renunciamos »» não sofremos (amor)

5.2 O orgulho e o ego, duas faces da mesma moeda

O *orgulho* também pode ser chamado de *ego*, *mente* ou *sistema de crenças*. Nós, pessoas, precisamos aceitar e renunciar. Para o ego, aceitar "que não é possível" é muito fácil. Por exemplo, que os seres humanos não podem voar; mas aceitar "que eu não posso" é mais difícil. Por exemplo, montar o cubo de Rubik; e isso acontece porque nos ensinaram que "eu tenho que conseguir".

Ao reconhecer que "não pode", a pessoa quebra o orgulho. Consequentemente, ao desbloquear a mente, o milagre se manifesta. Aceitamos que não podemos e renunciamos a insistir, ao ego, e imediatamente começamos a utilizar a compreensão e o amor. Se formos capazes de renunciar às nossas limitações humanas, poderemos dar espaço a qualquer milagre. Obviamente, os milagres são regidos pelas Leis do Universo; não somos nós que os controlamos. No entanto, para produzir qualquer ato de magia, por menor que seja, em nossa vida, precisamos usar as mesmas ferramentas que geram o milagre: fundamentalmente, a *renúncia* e a *aceitação*.

Somente a mente tem limites, e os resultados desses limites mentais são o sofrimento, a angústia, as doenças, os conflitos nos relacionamentos, a escassez de recursos, etc. No momento em que uma pessoa rompe seus limites mentais, não haverá mais nada que ela não possa fazer. Aos poucos, e dentro das escalas de sua correspondência, ela terá a capacidade de realizar milagres: ter excelentes relacionamentos com todas as pessoas ou ter a certeza de que nada de insatisfatório pode acontecer com ela, mesmo estando em meio ao caos, porque está lidando com seus próprios valores.

Quando renunciamos à expectativa mental de que o mundo, as pessoas e a vida tenham que se comportar da maneira que queremos, esperamos e desejamos, a vida pode se tornar algo divertido, algo para ser aproveitado. Mas, enquanto as duas ferramentas mencionadas, a aceitação e a renúncia, não forem utilizadas, a vida continuará repleta de estresse, sofrimento, angústia e medo constante.

> *A aceitação e a renúncia são as duas ferramentas que transmutam a ignorância em sabedoria.*

Para dissolver o ego, é preciso renunciar a tudo o que se quer, mesmo que isso soe duro para o ego. Além disso, a pessoa pode se perguntar: "Se eu renunciar a tudo o que quero, com o que fico?". Com o que há de mais maravilhoso: aquilo que já se tem, que não é o mesmo que aquilo que se quer. E o que fazer com o que se tem? Valorizá-lo. A esse respeito, os Mestres oferecem um ensinamento muito simples: "Em vez de passar a vida inteira sofrendo pelo que você quer, passe-a valorizando o que você tem, e tudo o que você precisa chegará até você". No fundo, a ferramenta é muito simples; é verdade que

sua aplicação requer treinamento, já que o ego vai espernear, se revoltar, brigar e se defender, porque é habilidoso, sutil e traiçoeiro.

Quando se renuncia à ignorância, ela se dissolve, não se organiza. Acontece o mesmo que no exercício do cubo de Rubik: é muito mais fácil desfazê-lo do que organizá-lo.

Nossa aspiração deve ser usar cada vez menos o raciocínio e cada vez mais a compreensão e a intuição, para que possamos nos elevar espiritualmente.

Todos nós dispomos da *ferramenta da renúncia*, e seu uso depende de cada um; ninguém pode usá-la em nome de outra pessoa, nem evoluir pelos outros, nem desenvolver a consciência alheia: trata-se de um trabalho absolutamente individual. Portanto, e como síntese do exposto, é importante saber que é preciso renunciar a tudo o que se quer, inclusive àquilo que nos faz sentir mal; assim, começaremos a ter paz absoluta.

Além disso, na mesma linha, é preciso aproveitar tudo o que acontecer. O fato de não sofrer diante de coisa alguma significa que se está olhando a vida com compreensão, e o ego começa a dizer: "Você está ficando mau, insensível. Onde está a sua solidariedade? O que aconteceu com você? Fizeram uma lavagem cerebral em você". Se a pessoa acredita no ego nessa situação, voltará a cair na armadilha dele e continuará sofrendo.

O *ego* conta com um nutriente que o mantém vivo dentro de nós: o sofrimento; o ego é, na verdade, *o arquivo do sofrimento e da ignorância*. Para se manter vivo, ele precisa se alimentar da energia derivada do sofrimento. Quanto mais uma pessoa sofre, quanto mais angústia sente e quanto maiores são os níveis de estresse que enfrenta, quanto menos aceita a vida, mais forte será seu ego, mais robusto e mais desenvolvido.

Como fórmula para renunciar ao sofrimento, à angústia, à preocupação e às expectativas, pode-se repetir as seguintes frases tranquilizadoras:

"Dou o melhor de mim; o que é para mim sempre chegará no momento oportuno; se não for para mim, não preciso disso; portanto, nunca vou me preocupar com o futuro, porque o que existe é o presente e, nele, me proponho a ser excelente, e o resto virá por si só. Sempre chegará o que me corresponde, e o que não me corresponde eu não preciso."

A melhor atitude, portanto, é a renúncia. Uma vez verificada a presença de uma Lei, se o indivíduo renunciar a ir contra ela, voltará a se colocar dentro da ordem do Universo. Por outro lado, lembremos que, se insistirmos menos de três vezes e/ou mais de sete em algo que não é para nós, seja um trabalho, um relacionamento ou qualquer outra coisa, o indivíduo se coloca contra a Lei da Correspondência. Insistir nisso não só é inútil, como

também gera todo tipo de bloqueio imaginável. Ou seja, se a pessoa sabe, as coisas acontecem; se não sabe, elas ficam bloqueadas.

A *aceitação*, em resumo, implica renunciar totalmente a interferir em qualquer processo externo a si mesmo, usando para isso o respeito total e absoluto por tudo o que existe. Significa admitir que tudo o que existe e acontece tem um propósito perfeito de amor, mesmo que a pessoa não o conheça. Implica renunciar a entrar em conflito e a tentar modificar a ordem perfeita do Universo.

Capítulo 6. Por que resistimos à aceitação?

As gravações conceituais, culturais e traumáticas que existem na mente humana possuem um sistema de autoproteção para evitar que a pessoa que as possui as elimine acidentalmente enquanto ainda forem necessárias para suas experiências de evolução e reconhecimento da Lei. Por essa razão, o *sistema da ignorância* ou *das crenças* inventa, habilmente, todo tipo de justificativas para manter o sofrimento e, assim, rejeitar com tenacidade qualquer informação que possa trazer luz à mente. Portanto, a possibilidade de transcender o sofrimento só existe para pessoas com inteligência e capacidade suficientes para compreender a informação do amor e utilizar adequadamente as ferramentas que permitem desmontar o sistema de autoproteção da ignorância. Essas ferramentas, como já dissemos, são a *aceitação* e a *renúncia*; por meio de seu uso, alcança-se a paz da mente e a libertação total do sofrimento.

> *Não se deve acreditar nos ignorantes que oferecem o céu por meio do sofrimento.*

Não aumentemos ainda mais nossas limitações internas com lamentações, sofrimentos e justificativas. A mente ignorante resiste a aceitar que tudo o que acontece no Universo é perfeito e necessário, porque admitir isso acabaria imediatamente com o ego e a escuridão. E o ego se defende com armas específicas que precisamos reconhecer para deixar de utilizá-las: justificativas mentais para continuar sofrendo.

A *aceitação* é uma **ciência profunda do desenvolvimento espiritual**. Aceitar significa que estamos dispostos a renunciar totalmente:

- Ao sofrimento, pois começamos a expressar o amor que está em nosso interior.
- A mudar os outros ou a interferir em nenhuma circunstância, situação, pessoa ou evento que aconteça no mundo externo. *Aceitemos as pessoas como elas são.* Tentar mudar as pessoas é perder tempo e energia interna inutilmente, já que a missão do amor consiste apenas em ensinar, transmitir informação de sabedoria e ser

um ponto de referência e orientação para os outros, e cada um se modifica por conta própria. Enquanto alguém quiser mudar outra pessoa, não a estará aceitando; isso se percebe porque se critica essa pessoa, se a julga, se a condena e se a agride. A mudança interna, portanto, consiste em decidir não mudar os outros, mas aceitá-los como são. Quando se consegue isso, deixa-se de brigar com eles e, como consequência, os conflitos desaparecem. No entanto, a pessoa não fará essa mudança interna até que esteja saturada de conflitos, pois insistirá em mudar os outros. Quando se começa a trabalhar sobre si mesmo, comprovam-se os resultados e é possível se abrir para a nova informação, pois tais resultados mostram o caminho do desenvolvimento da consciência. Todos nós, seres humanos, somos perfeitos, mas nunca iguais; temos personalidades, crenças e gostos diferentes, e isso é o que nos enriquece e permite o desenvolvimento da aceitação em relação aos outros. O maior desafio do amor é a aceitação total, amar os "inimigos"; embora, na verdade, não tenhamos "inimigos", mas simplesmente pessoas com quem há desacordos e que têm opiniões e comportamentos diferentes dos nossos. As relações de amor se caracterizam pelo reconhecimento dos valores essenciais da vida, do valor do outro e da relação. Isso se manifesta na aceitação das diferenças conceituais como oportunidades de aprendizado mútuo, de excelente comunicação, de acordos autoassumidos, de apoio incondicional e de satisfação constante. Somente uma pessoa que se encontra em um estado de ignorância tenta trabalhar sobre o mundo externo. Por outro lado, uma pessoa com sabedoria ou um discípulo do amor se dedica exclusivamente a trabalhar seu mundo interno para transformá-lo em uma experiência de paz e amor. Isso significa que ela renunciou total e definitivamente a mudar qualquer coisa do que acontece lá fora, pois aceita tudo como perfeito. Se a pessoa ainda não sofreu o suficiente, precisa continuar sofrendo; mas, se já sofreu, terá acesso às ferramentas que permitem desmontar o sistema de sofrimento. A ignorância se autoprotege contra o apagamento acidental, como foi dito anteriormente. Ou seja, enquanto tivermos necessidade da ignorância, não poderemos apagá-la. Por outro lado, quando nosso nível de paz interior e de desenvolvimento espiritual tiver atingido pelo menos 50%, já será possível apagar a ignorância, uma vez que não precisamos mais dela.

6.1 Como se faz para sofrer?

As justificativas mentais para sofrer são infinitas. A mente, o ego, sempre vai nos dizer coisas como estas: "Cuidado, você está se tornando mau"; "Onde está o amor que você tanto alardeia?"; "Como você expressa a solidariedade?"; "Como o mundo vai mudar com pessoas como você, que não faz nada, que não serve a ninguém!"; "Você é egoísta, só pensa em si mesmo, não nos outros". Todas essas serão as armas, na forma de justificativas, que o ego usa para manter o sistema de sofrimento. Se nos deixarmos enganar por elas, não conseguiremos deixar de sofrer.

As justificativas mentais são sutis; precisamos trabalhá-las, observá-las, identificá-las e não permitir que nos enganem. A ignorância sempre se disfarçará de bondade, dizendo coisas do tipo: “Eu sou muito bom e é por isso que sofro pelos outros”. Mas essa é uma crença falsa.

A renúncia consegue eliminar a justificativa.

Renunciemos, portanto, a sofrer e a interferir.

No dia em que compreendermos que *sofrer não é ser bom*, *mas sim ser ignorante*, e que estar cheio de amor é o mesmo que estar cheio de paz, teremos uma boa ferramenta para não sofrer.

Na verdade, ninguém está “destinado” a sofrer; quem sofre é porque não compreende nem aceita, porque quer que se faça a sua vontade. Mas, quando a pessoa aceita a vontade da ordem do Universo, deixa de sofrer e começa a verdadeira paz. Por outro lado, se ela se resignar, continuará sofrendo caladinha e manterá o nível de ignorância dentro de si.

Como é possível reconhecer os *“ladrões” da mente*? Muito fácil: porque eles geram insatisfação. Esses “ladrões”, também chamados de “traidores” ou “mercadores”, são a crítica, o medo, a raiva, as preocupações, o orgulho, o controle, o sofrimento e demais características da ignorância. Para expulsar todos os “ladrões” da mente, é necessário que ela não controle a pessoa, mas, ao contrário, que seja a pessoa quem dirija a sua mente.

Qualquer pensamento que perturbe a paz, que acarrete o mínimo sofrimento e traga desarmonia ao interior da pessoa será um mercador interno que precisa ser expulso “a chicotadas”, se for preciso.

6.2 Como deixar de sofrer?

A chave está em não aceitar na própria mente nada que produza sofrimento; é preciso “mudar de canal” imediatamente, e assim se começa a deixar de sofrer.

O fundamental para conseguir apagar o “programa cultural” do sofrimento é deixar de alimentar o ego com sofrimentos ou com a necessidade de se defender do que acontece lá fora para alcançar a paz interior. Enquanto a pessoa depender de elogios ou sofrer com as críticas, o ego não poderá desaparecer. Somente quem é espiritualmente independente consegue eliminar totalmente o próprio ego. Quando o que os outros pensam ou opinam não significa nada para a própria pessoa, quando as ações voltadas para o exterior funcionam apenas por meio do respeito que cada um merece, já é possível eliminar o ego e deixar de sofrer.

Para deixar de ter problemas e conflitos, é necessário compreender que o problema do ser humano não está fora, mas dentro; de acordo com a forma como lidamos com nossos pensamentos, atitudes e comportamentos, assim geramos nossas circunstâncias externas. Portanto, se mudarmos nossa própria maneira de pensar, de agir e de nos comportar, geraremos circunstâncias totalmente diferentes.

Somente aquele que é capaz de respeitar os outros tão profundamente quanto a si mesmo — em seus conceitos, ideias, crenças, costumes, atitudes, ignorância, limitações ou sabedoria — tem a capacidade de expressar amor. E somente aquele que é capaz de se encher de uma paz interior invulnerável, sem se importar em nada com o que acontece fora dele, saberá que não precisa mais sofrer.

Existe uma dualidade mental que precisamos desmontar; nos venderam a ideia de que, para ser bom, é preciso sofrer, e que não sofrer (ou estar em paz) significa ser mau. Precisamos, portanto, esclarecer os conceitos e mudar essas equivalências, afirmando, ao contrário, que não sofrer é bom e que sofrer é péssimo.

6.3 O “bom” e o “mau”

A bondade e a maldade são características da mente, que interpreta o que acontece lá fora, mas não constituem a realidade da vida. As coisas não são boas ou más; são necessárias, o que é um termo absolutamente neutro. O necessário não tem por que ser agradável, mas tampouco desagradável. Os conceitos de bem e mal já não têm lugar em nossa maneira de pensar, porque o necessário sempre será importante e terá um propósito de amor. O mal, portanto, só existe na mente humana.

Portanto, não misturemos as sensações dolorosas ou agradáveis com o bom e o mau; caso contrário, será impossível desmontar o programa mental do sofrimento.

Em nossa evolução, primeiro utilizamos ferramentas do instinto (somos “o insensível”), depois ferramentas do sentimento (somos “o sensível”) e, por fim, ferramentas do amor (seremos “o dessensibilizado”). A harmonia e a paz interior são ferramentas do amor e pertencem ao terreno da neutralidade, não da dualidade. Tudo o que acontece lá fora é neutro; os acontecimentos da vida não são bons nem maus, nem sequer têm carga positiva ou negativa; são simplesmente necessários. Quem tem a carga positiva ou negativa é a mente de quem observa o acontecimento, que, é claro, o qualificará como bom ou mau, e é aí que reside o erro. Um Mestre não qualifica as coisas de maneira alguma; simplesmente as observa, compreende a razão pela qual acontecem, sabe que são necessárias e, naturalmente, as respeita; então entra em um estado de paz. Para conseguir isso, precisa alcançar o terceiro nível do desenvolvimento dos sentimentos, chegar a ser “o dessensibilizado”. Para atuar como tal, precisamos não prestar atenção às mensagens transmitidas pela parte de nossa mente em que reina a ignorância.

6.4 Rumo à paz invulnerável

É preciso fazer o que se decidir fazer, mas sempre em paz. O amor e a paz são ação consciente, não inação.

Jamais devemos pensar nos problemas, apenas nas soluções, pois são elas que trazem paz à mente, enquanto os problemas geram angústia. Se damos força ao problema, nós o potencializamos, o transformamos em drama e o tornamos algo incontrolável.

> *Não existem problemas, apenas oportunidades de aprendizado.*

A gratidão e a valorização são ferramentas magníficas para nos libertarmos do sofrimento, mas é preciso agradecer da maneira correta: às pessoas que trazem uma dificuldade à nossa vida, pois elas nos deram a oportunidade de fortalecer nossa paz interior e nossa capacidade de compreender, aceitar e amar. Se não fosse por elas, não teríamos conseguido aprender isso. Em vez de reclamarmos delas, vamos valorizá-las e agradecer.

Se aprendermos a lidar bem com a vida, nada será um problema; pelo contrário, tudo será satisfatório. As dificuldades são oportunidades de aprendizado; se as considerarmos assim, não haverá mais problema. Assim que alguém sentir que um pensamento negativo chega à sua mente, deve substituí-lo instantaneamente por outro.

A felicidade não depende das características do corpo, mas do desenvolvimento da compreensão. Poucas oportunidades tem alguém de aprender a se aceitar quando foi muito bem dotado pela natureza. Justamente aqueles que não o foram têm mais chances de aprender a se aceitar. Às vezes dizemos: "Coitado do fulano…", e a verdade é que não devemos ter pena dele, pois ele está vivendo situações adequadas e necessárias para seu desenvolvimento evolutivo. São antes oportunidades do que tragédias, que lhe servem para aprender a ser feliz. Não nos esqueçamos de que aquilo que parece muito difícil, às vezes, é uma grande oportunidade.

Nosso propósito é tentar alcançar um estado mental denominado "*eu sou*". *Eu sou* o dono dos meus pensamentos, *eu sou* o dono das minhas decisões, *eu sou* o dono da minha paz, *eu sou* o dono de tudo o que faço, *eu sou* o dono de amar e respeitar todos os demais. Nesse estado, somos espiritualmente independentes; nossa paz interior não depende do elogio, nem da crítica, nem das decisões dos outros, nem do que acontece ou deixa de acontecer. Para alcançar esse propósito, precisamos primeiro compreender e, depois, nos treinar.

No exterior pode acontecer tudo o que se quiser, pois lá fora os acontecimentos são constantes, permanentes; o exterior é uma fonte inesgotável de eventos dos quais não é

possível se defender para alcançar a paz interior. Todo acontecimento externo deve ser neutro para a pessoa; se não for, ela o classificará como bom ou ruim; mas, se o classificar como necessário e o reconhecer como tal, não perderá sua paz.

Não importa o que aconteça nem o que os outros façam: é nisso que consiste o processo de trabalho espiritual. Obviamente, trata-se de um treinamento que deve, antes de tudo, basear-se na compreensão da Lei do Amor do Universo, já que nada acontece que não seja amor.

É muito recomendável repetir as frases a seguir como um processo de autossugestão, até que a própria mente aceite a mensagem:

*"*Minha paz é invulnerável. Não permitirei que nenhuma situação externa afete minha felicidade, minha paz e meu amor. Tudo o que acontece no Universo

é perfeito e necessário*".*

Quando a pessoa perde sua paz, quando sua harmonia não existe e ela não é feliz, quando limita sua capacidade de servir e de enfrentar a vida, ela se torna um escravo mental, pois permite que situações externas a ela determinem seus estados internos. A isso se chama *estado de escravidão*. Nesse estado, chegam a se gerar níveis altíssimos de sofrimento interior que conduzem, por fim, a um *ponto de saturação*, ao qual chegando a pessoa diz: "Não quero mais sofrer, não quero mais conflitos nem brigas". A partir desse ponto de saturação, inicia-se o processo de libertação.

Ao atingir o ponto de saturação, o indivíduo começa a buscar novas informações, e esse estado passa a ser chamado de *ponto de maturação*. Por isso, enquanto uma pessoa não estiver buscando por conta própria novas informações, é contraproducente tentar forçá-la, pois não é o momento oportuno para ela. A busca por novas informações nos leva a um processo de abertura mental e de substituição das informações internas por outras novas, de maior sabedoria. Nesse momento, quando se alcança o que chamamos de *compreensão*, começa de fato o conflito com o ego. Ou seja, a pessoa pode ter chegado ao ponto em que entende que existem comportamentos e informações mais eficientes, que há uma maneira melhor de ver a vida e de se relacionar, que há uma versão melhor para tudo… Mas, quando ela se dispõe a colocar isso em prática na realidade, seu ego "dispara". Ela passa então a compreender que ninguém lhe faz mal a não ser ela mesma, que ninguém tem culpa da experiência que ela vive, pois se trata de seus próprios resultados… Mas se, de repente, ela se deparar numa esquina com alguém que lhe diga: "Você é um bruto, um animal!", sua "fera" vai saltar, é claro. É nisso que consiste a evolução: em encontrar a maneira de controlar a fera interior, de lidar com o ego, a mente reativa, o processo traumático, para que não atrapalhem. Se, diante dessas palavras, a pessoa responder: "Desculpe, não quis ofender você", isso significará que ela

começou a trabalhar com a compreensão, que ofereceu a outra face, o que acabará com o ego, embora internamente ainda esteja em efervescência.

O primeiro processo consiste em controlar voluntariamente a expressão alterada que vem de dentro de cada um; todos nós a temos, mas ela não deve transparecer. Mesmo que a pessoa se sinta muito mal, com vontade de dizer ao outro algumas verdades, não deve dizer nada ofensivo; pelo contrário, em todo caso deve-se responder com uma frase de amor à pessoa que acabou de agredi-la verbalmente. Essa frase será: "Desculpe se fiz algo que fez você se sentir mal; peço desculpas, não foi minha intenção, você tem toda a razão, da próxima vez terei mais cuidado". É uma frase de amor perfeita para acabar com o ego. Mas as agressões continuam por dentro; a efervescência não desaparecerá imediatamente, e sim de maneira gradual, à medida que a pessoa vai reprogramando a mente com este exercício de repetição:

"Minha paz é invulnerável, minha harmonia depende somente de mim, minha felicidade é uma virtude que eu mesmo desenvolvo e não depende de nada externo". À medida que se trabalha isso, chega um momento em que já não se sente nada, nem se tem necessidade de controlar nada, de fazer esforços ou de brigar. Diante de qualquer manifestação ofensiva por parte de outra pessoa, já não se é capaz de sentir nada nem se tem necessidade de controlar isso. Na mente, simplesmente surge uma frase de amor: "Essa pessoa tem todo o direito de se sentir mal, mesmo que eu não tenha feito nada a ela. Ela faz o melhor que sabe e o melhor que sente, e vou lhe dar a oportunidade de servi-la sem esforço, mas não haverá nada a controlar". Isso vem depois do conflito e é a conquista, o que acontece quando já não há reação nem se sente nada, porque se passou para o estado de amor, que é neutro.

A disputa cessa, portanto, quando se aceita a realidade, e isso acontece quando o "guerreiro interior" já fez seu trabalho de desmontar o ego.

> *Aceitamos a realidade »» renunciamos a sofrer »» obedecemos às leis »» o ego morre »» entramos na terra da paz invulnerável »» nos tornamos condizentes com uma nova civilização.*

Uma vez que reconhecemos a existência da Lei e tomamos a decisão de obedecê-la, o ego já não é necessário.

Se aceitássemos tudo o que acontece, se respeitássemos todas as experiências que ocorrem ao nosso redor, se fizéssemos tudo o que nos cabe com o melhor de nós mesmos e renunciássemos a tudo o que não nos cabe, como seria nossa vida? Extraordinária, com um altíssimo nível de satisfação e de qualidade; seria a vida de um Mestre humano de sabedoria. E se nos parece formidável alcançar isso: o que teremos

que fazer para chegar lá? Imaginemos como pode ser viver sem medo! Que libertação maravilhosa! Vivemos cheios de temores, apegos, dependências, culpas: de não conseguir, de perder o que temos, de perder nossos entes queridos… Dificilmente aceitamos o que acontece e, por isso, nos enchemos de sofrimento. Também não respeitamos as experiências dos outros; ao contrário, sentimos a necessidade urgente de mudá-las, de interferir na vida deles, de pretender que se comportem como nos parece certo; e essa é outra causa de desgaste energético e de conflito.

6.5 O processo de aprendizado

Muitas vezes, por tentarmos fazer o que não nos cabe, deixamos de fazer o que realmente nos cabe. Colocamos a mente no que queremos em vez de trabalhar com o que temos. O que precisamos fazer, na verdade, é renunciar ao que não nos cabe, deixar que cada um faça o que lhe cabe e fazer o que é nosso, sem querer fazer tudo e sem sofrer, já que isso é ineficiente.

Cada um deve fazer a sua parte e dar aos outros as ferramentas para que façam o que lhes cabe, mas sem sofrer pelo que eles façam, pois isso não depende de nós. Essas são as ferramentas da libertação e, para poder aplicá-las, precisamos praticar exercícios de *reprogramação mental* — repetindo mental ou verbalmente frases de sabedoria — e de *jejum mental* — pensando sempre o melhor —.

Geralmente, os erros dos seres humanos têm origem em três elementos:

1. **Falta de informação adequada**. A mente do adulto aceita novas informações, sugestões, ideias ou qualquer tipo de influência externa, desde que estejam de acordo com seu sistema de crenças inicialmente adquirido; caso contrário, ela as rejeitará e exercerá grande resistência a qualquer mudança. A informação só pode ser aceita por decisão voluntária.
2. **Falta de treinamento**. Depois de aceitar uma informação nova, a pessoa pode iniciar seu treinamento praticando o exercício da imperturbabilidade diante das circunstâncias externas do dia a dia; isso se consegue repetindo constantemente uma fórmula mental simples, como, por exemplo: “Não permitirei que nada afete minha paz interior”.
3. **Falta de energia** por não potencializarmos nossas próprias habilidades. Se o problema tem origem em uma informação, a solução também. Se a informação não for verdadeira, só há uma coisa a fazer:

descartá-la e substituí-la por outra verdadeira, porque o falso não serve para ser feliz; não se pode construir nada com ele, nem ser feliz nem ter sucesso; com o falso, nunca se encontra satisfação na vida.

Por outro lado, qualquer pensamento que traga satisfação, paz e harmonia contribui para construir um novo mundo para a pessoa; não importa de onde venha essa informação: dos próprios arquivos mentais, de um Mestre ou de um arquivo do Universo. O mesmo ocorre com as informações relacionadas a rancores, ódios, vinganças ou falta de aceitação; não importa de qual arquivo sejam tomadas — sejam próprias, do passado imediato ou distante, ou de outras pessoas —, o resultado será indesejável.

A primeira coisa de que precisamos, portanto, é que a mente aceite uma informação nova que seja de amor. Isso permitirá substituir a concepção atual que cada um tem da vida por uma concepção de amor. Por sua vez, isso propiciará uma mudança na atitude interna, que passará a ser uma atitude positiva de amor. Progressivamente, essa atitude levará a pessoa a colocar em prática um comportamento externo de serviço, valorização, aceitação e compreensão, o que gerará pensamentos positivos. Isso permite, por meio da observação, identificar os pensamentos que não são positivos e, assim, rejeitá-los.

A partir do pensamento positivo, geram-se sentimentos positivos, que ajudam a aumentar a energia, a autovalorização, a autoestima e a alegria, e melhoram os relacionamentos. Para a vida, o resultado dessa atitude significa prosperidade, satisfação e sucesso em todos os âmbitos. E reafirma-se que essa é a verdade da vida, o que nos leva a crescer cada vez mais em paz interior e satisfação.

Por outro lado, nas relações com os outros, podemos aprender:

- Por contraste inverso. Por meio do sofrimento, porque queremos mudar o outro, para que ele se comporte como desejamos.
- Por contraste harmônico. Por meio da compreensão e da aceitação das experiências de que cada indivíduo necessita para alcançar sua própria compreensão. O contraste harmônico consiste em se adaptar ao outro. Em vez de tentar mudá-lo, a própria pessoa realiza uma mudança interna que lhe permite aceitar o outro como ele é. Como consequência, gera-se harmonia, pois não há mais choque. O ser humano ignorante vive escravo do medo, do rancor, da culpa e dos apegos. Ao modificar sua atitude diante da vida, torna-se um ser humano consciente e vive livre, pois conseguiu eliminar o medo por meio da compreensão da vida — do que se é, do que se tem e do que se precisa;

eliminar o rancor e a culpa com a aceitação das experiências dos outros e das próprias, e também da vida, que lhe dá o que necessita; e eliminar os apegos por meio do amor, compartilhando a vida com as outras pessoas de forma harmoniosa e valorizando as coisas pelo serviço que elas lhe prestam.

Se aceitarmos os outros como são, compreendendo que eles são repletos de valores e virtudes, construiremos excelentes relacionamentos. E lidaremos com os aspectos

“negativos” por meio dos princípios *do espelho* e *da fruta*, que descreveremos a seguir:

> *O princípio do espelho é muito simples. Você acorda de manhã e se coloca em frente ao espelho; vê uma imagem com olheiras, desarrumada, que não está em condições agradáveis. Então você diz: “Como vou para o trabalho assim? Preciso estar impecável; vamos resolver essa situação.” Então você pega o barbeador, faz a barba do espelho, passa xampu nele, dá banho, penteia e veste. É isso que fazemos? Não, claro que não, isso soa completamente ilógico; o que você precisa fazer é se arrumar, porque o espelho não passa de um reflexo.*

Pois isso que parece tão absurdo é o que fazemos todos os dias nos relacionamentos. Olhamos para uma pessoa e nos sentimos mal com ela; então supomos que é essa pessoa que tem o problema e dizemos: “Você precisa mudar, pare com esse comportamento, aja de outra maneira”. Pretendemos mudar a outra pessoa para podermos nos sentir bem; é nisso que consiste o *princípio do espelho*. Mas não são os outros que precisam mudar, e sim cada um de nós. Se alguém se sente mal com outra pessoa, é porque tem uma limitação para aceitá-la e compreendê-la.

> *O princípio da fruta também é simples. Você vai tomar café da manhã e há uma fruta sobre a mesa com uma pequena parte estragada, enquanto o restante está em excelentes condições. Você corta essa pequena parte, joga fora a parte boa e come a parte estragada. Isso é lógico? Não, não é. Pois é exatamente isso que fazemos todos os dias em nossos relacionamentos: você vê uma pessoa que possui valores, virtudes e qualidades, mas, como todo ser humano, ela também tem alguns defeitos — não há ninguém que não os tenha. Então você se concentra nesses defeitos, em criticar os erros dela, e menospreza todos os valores dela. Com o que você ficou? Com a parte estragada.*

6.6 Qual método utilizar nos relacionamentos: o da resistência ou o da aceitação?

O *método da resistência* baseia-se na não aceitação.

Como não aceitamos, repreendemos, gritamos ou ficamos calados, e contrariamos tudo o que nos dizem porque estamos resistindo ao que querem nos impor ou ao que queremos impor aos outros; criticamos tudo e, para nos justificar, chamamos isso de “críticas construtivas”. Mas não existe crítica construtiva; o que existe é uma comunicação saudável e harmoniosa que nos permite encontrar soluções, enquanto as críticas nunca levam a soluções, e sim a rejeições. Nós, seres humanos, somos especialistas em ameaças — por exemplo, “um dia eu vou embora” — como tentativa de

manipulação. Enfrentamos a vida, passamos o dia reclamando de tudo e tentando mudar o que acontece ao nosso redor porque não somos capazes de nos adaptar a isso, e o resultado será sempre sofrimento e insatisfação.

Os quatro problemas básicos do ser humano têm origem na resistência. Uma pessoa tem problemas em seus relacionamentos quando oferece resistência aos outros; tem dificuldades de saúde quando oferece resistência à vida; tem problemas financeiros quando resiste ao destino; e, por fim, tem problemas de adaptação ao meio se oferece resistência à função e ao lugar onde lhe cabe viver.

Dizem os Mestres: "Aquele que navega com o vento, o vento o leva". Isso significa que não se deve entrar em conflito com a vida, não se deve resistir a ela. Se algo funciona de uma determinada maneira, mesmo que a pessoa não concorde, é preciso deixar fluir.

Se uma pessoa entrar em conflito com alguém que não se comporta como ela quer, deve dizer: "Você tem todo o direito do Universo de se comportar como quiser. Portanto, daqui em diante, nunca mais vou pedir que você mude seu comportamento; aja como quiser e como se sentir feliz". Essa é a maneira de deixar de resistir; a outra pessoa verá se muda ou não, o problema deixa de ser seu.

> *O método da resistência prejudica os relacionamentos e complica o nosso destino.*

Portanto, é o *método de aceitação* que propomos para que as relações sejam de amor e não de destino. Se utilizarmos esse método, nossa comunicação será saudável. Para isso, precisamos nos situar no presente, não no passado, pois ele não pode ser mudado e só serve para avaliar o que foi aprendido; também precisamos que a linguagem seja amorosa, com palavras não agressivas e um tom que não ultrapasse os limiares automáticos; precisamos não buscar culpados, mas soluções; por fim, precisamos expressar sempre os valores que as pessoas possuem, suas qualidades.

Quanto maior a aceitação, melhores os resultados; além disso, as dificuldades e as situações complicadas se desbloqueiam. É o que se chama de *fluir.* Por exemplo, em todas aquelas ocasiões em que a gente quer abrir um negócio ou fazer uma viagem, e surge uma dificuldade atrás da outra, e no dia em que a gente diz: "Se não é para mim, não faço e pronto", então a viagem acontece, ou surge o emprego, ou o negócio dá certo.

No método de aceitação, as *sete ferramentas do amor* são colocadas em prática: renuncia-se à crítica e às agressões, a pessoa se dedica a servir com amor e a se comprometer, e renuncia a interferir nos processos das outras pessoas, com respeito e adaptação; assim, as coisas se desbloqueiam.

> *O método de aceitação melhora os relacionamentos e nos liberta do destino.*

É possível discordar totalmente do comportamento de outra pessoa e, mesmo assim, aceitá-lo, sem resistir, criticar ou julgá-la. Aceitar não significa concordar, mas compreender que cada um faz o melhor que sabe, o melhor de que é capaz, mesmo que possa estar errado.

Também é possível aceitar que existem pessoas que desrespeitam os direitos alheios, e que isso se deve ao fato de que essa função é necessária para a experiência delas e para a daqueles que recebem o desrespeito, de acordo com a Lei da Correspondência. Aceita-se que essa situação seja necessária dentro da ordem do Universo e que tenha um importante valor pedagógico, mas, mesmo assim, não se concorda com o desrespeito, pois não é o correto; contudo, de qualquer forma, não se pode impor o que se pensa a outra pessoa; se isso é feito, é porque não se aceita o outro.

Por outro lado, se aceitamos que as outras pessoas se comportam da melhor maneira que podem, nunca nos decepcionaremos, já que, desde antes de acontecer, isso já era um fato aceito. É nisso que consiste o trabalho com o *propósito de sabedoria*: a sabedoria permite que as pessoas cheguem a aceitar que os erros humanos são involuntários e oportunidades de enriquecimento.

A realidade é o que acontece, e a realidade interna é o que cada um sente diante dela. Ou seja, diante do mesmo acontecimento, a realidade interna pode ser diferente para cada pessoa: enquanto alguns se sentem felizes, outros ficam deprimidos.

Existem, portanto, duas formas de se relacionar com a realidade:

- **Desde a ignorância**. Rejeitando a realidade, tentando fugir dela e nos enchendo de sofrimento. Mas, como as Leis do Universo não permitem a fuga, entramos em um profundo processo de disputa e frustração. Não aceitamos, mas rejeitamos; sentimos medo e angústia diante do que acreditamos que possa acontecer, ou não aceitamos o que ocorre com outras pessoas.
- **Desde a sabedoria**. Aceitando a realidade como um propósito perfeito e necessário. Dessa forma, teremos paz interior e harmonia, e aproveitaremos a realidade como um extraordinário processo de aprendizado. O exercício para eliminar o sofrimento baseia-se justamente na aceitação da realidade.

Conclusões

- *Quando alguém reclama, está enfrentando a realidade* (com ou sem sucesso). Isso significa que não a aceita e que, portanto, sofrerá, terá sua energia vital consumida e cairá em estados de depressão, confusão e crise.
- Somente quem *aceita a realidade presente como uma oportunidade para a mudança interior* — ou seja, para aprender coisas novas — poderá viver uma nova realidade de paz e harmonia. Não é possível buscar a paz brigando; isso é uma incongruência.
- *Aprende-se com aquilo que não se aceita*, e pode-se ensinar aquilo que se conseguiu compreender.
- *A aceitação e a compreensão* libertam da ignorância e do sofrimento.
- É preciso *tirar da mente qualquer pensamento que perturbe a própria paz.* Eles podem existir, é possível aceitá-los, mas não na própria casa, que é a mente.
- *A maldade não existe; existe apenas a ignorância*.
- *Não existe culpado*; apenas cometemos erros e precisamos aprender com eles.
- *Os pensamentos, as palavras e as ações de hoje são as sementes do fruto que será colhido no futuro*: semeemos em nós mesmos a aceitação e colheremos excelentes resultados daqui em diante.
- É possível agir e aceitar os próprios resultados, mas *nunca deixar que a própria paz dependa dos outros.*
- Não permitiremos que pensamentos negativos entrem em nossa mente. *Não devemos acreditar em nada*, não devemos dar nada como certo nem como feito; *devemos praticar* e verificar em nossa própria vida se essa informação funciona e produz resultados satisfatórios. Com essa informação, temos *três alternativas de ação*:

1. Guardá-la em nossa biblioteca.
2. Levá-la conosco e ensiná-la a todo mundo.
3. Fazer da informação parte de nós mesmos, de modo que se transforme em nossa maneira de agir. Somente nesse último caso obteremos resultados satisfatórios.

Exercícios de treinamento

Exercícios de observação e verificação

- Observe os acontecimentos da sua vida que você não consegue aceitar e verifique o que sente por dentro. Você vai perceber que há sofrimento.
- Quando estiver sofrendo, faça uma pergunta a si mesmo: o que é que eu não estou aceitando? Pode ser o comportamento de alguém, uma perda financeira, o fato de seu filho se recusar a fazer o que você gostaria que ele fizesse, a morte de um ente querido, etc.

Exercício para transmutar o sofrimento em satisfação

- Faça uma lista completa do que você não está aceitando sempre que perder a paz. O mérito do trabalho interior e a verdadeira expressão do amor residem exatamente em aceitar aquilo de que não gostamos.
- Faça outra lista do que você já aceitou. Para elaborá-la, você pode buscar situações que antes lhe causavam conflito ou eram difíceis de aceitar, mas que agora não lhe causam mais nenhum tipo de problema. Aceitar o que é agradável não tem mérito. O exercício consiste em reduzir a lista do que não aceitamos e aumentar a do que aceitamos. Não se engane, pois você não precisa mostrar suas listas a ninguém; faça-as com toda a honestidade interior de que for capaz.

Exercício para deixar de sofrer: mudar de estação

Quando chegarem à sua mente pensamentos de que você não gosta —de crítica, sofrimento, raiva, medo…— troque-os por outros que lhe tragam paz. Por exemplo, você pode repetir esta frase: «Tudo o que acontece é perfeito e necessário e tem um propósito de amor». Podemos chamá-los de *pensamentos de substituição*; eles são memorizados e mantidos sempre prontos para serem usados quando chegarem à mente ideias de sofrimento. Os pensamentos de substituição também podem ser lembranças agradáveis, uma paisagem, o momento em que conhecemos determinada pessoa…

Nossa sugestão é que cada tema seja lido 30 vezes, porque a mente dos adultos precisa de no mínimo 30 repetições para codificar algo. Já a mente de uma criança precisa apenas de sete a dez vezes, porque tem menos ignorância e menos conceitos aprendidos do que a do adulto.

Se você sempre fizer a mesma coisa com a mesma atitude, sempre obterá os mesmos resultados. Mude a informação, mude a atitude e seus resultados mudarão.