TEMAS · TEMA 07

Aprender a Respeitar sem Julgar

Estuda o respeito e a renúncia ao julgamento como condições para relações harmoniosas e para a paz interior. Propõe o trabalho sobre si mesmo como único ponto de intervenção válido.

Amor e relacionamentos

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:



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 serviço 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:

a) Ser feliz por si mesmo, ou seja, não depender de nada nem de ninguém para desfrutar de paz interior e felicidade.

b) Amar o próximo como a si mesmo, ou seja, respeitar os direitos de todos os seres do Universo.

E como se aprende isso? Aqui é possível ver 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 tal 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 do 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. O respeito como ferramenta de amor

O *respeito* consiste em aproveitar as diferenças, como uma forma de apoio mútuo, para o crescimento interior e a adaptação. O desenvolvimento do respeito é alcançado quando deixamos de tentar impor nossos próprios comportamentos e costumes e de invadir os espaços dos outros.

Teremos paz absoluta se respeitarmos todas as pessoas em suas ideias, costumes, crenças e comportamentos, bem como em seu direito de tomar suas próprias decisões; ou seja, se deixarmos de criticar, julgar, desqualificar, condenar e punir qualquer pessoa por qualquer motivo, pois compreendemos que cada um faz o melhor que pode com o melhor que sabe, e não nos cabe julgá-lo.

> *A convivência harmoniosa é o resultado de aprender a respeitar.*

Não podemos mudar os outros, mas temos a capacidade de mudar a nós mesmos para conseguirmos conviver em paz e harmonia. É sempre possível melhorar nossa vida e ter sucesso em tudo o que fizermos, se estivermos dispostos a trabalhar com as ferramentas de amor.

Para ter excelentes relações com as outras pessoas, é preciso estar sempre disposto a oferecer apoio e a valorizar o relacionamento acima dos gostos pessoais. A esse respeito, é recomendável ler o tema intitulado *Aprender a ter paz*. Nele são apresentados exemplos concretos do tipo de comunicação mais adequado para melhorar os relacionamentos, evitando a comunicação agressiva.

O relacionamento com os outros nos ajuda a conhecer nosso mundo interior e nos dá a oportunidade de fortalecer a expressão do amor.

O propósito das relações é aprender a conviver harmoniosamente com todos os seres vivos, e sua função é manter o equilíbrio, permitindo a satisfação individual por meio da integração com os outros.

Os relacionamentos constituem um processo constante de aprendizado por meio do qual, por fim, conseguimos passar daqueles marcados pelo medo (instinto*)* e pelo sofrimento (egoísmo) para os relacionamentos de amor (compreensão)*,* nos quais sempre há satisfação mútua. É possível medir nossa ignorância e nossa compreensão com base no resultado de nossos comportamentos egoístas — ou seja, aqueles que surgem do ego ou das limitações — ou amorosos.

O resultado externo que uma pessoa pode obter revela claramente os métodos internos que ela utiliza para alcançá-lo; mostra se a pessoa se baseou em uma crença falsa ou verdadeira, que transformou em sabedoria. Se nossos comportamentos forem os de uma pessoa egoísta, geraremos resultados absolutamente indesejáveis. Isso ocorre porque se trata de uma conduta originada em limitações internas, e não em virtudes, o que impede o estabelecimento de relações harmoniosas ou amorosas.

Comportamento de pessoa egoísta	Resultado obtido nos outros
Desconsiderada	Abandono & Solidão
Queixosa	Afastamento & Aborrecimento & Enfado
Com mau gênio	Distanciamento
Impaciente	Angústia & Mau gênio
Rancorosa	Isolamento
Dominante	Rejeição & Abandono
Impositiva	Rebeldia & Ressentimento
Criticona	Polêmica & Afastamento & Solidão
Agressiva	Defesa
Possessiva	Aborrecimento & Separação
Gritalhona	Discórdia & Desagrado
Mesquinha	Desgosto & Afastamento & Aborrecimento

Quadro 1. Resultados dos comportamentos egoístas

Se uma pessoa tem muitas limitações em seu interior, o mais sensato será que ela comece a trabalhá-las, pois não pode exercer nenhuma influência sobre os outros, mas apenas sobre si mesma.

Se aspiramos a criar relações de amor, precisamos depor as armas do egoísmo e utilizar as ferramentas de amor, ou seja, os comportamentos próprios de uma pessoa amorosa. É a isso que chamamos de *desenvolvimento espiritual*. Na medida em que a pessoa fortalece suas ferramentas e enfraquece as armas, ela vai se tornando um ser de convivência pacífica; caso contrário, tenderá a ser mais agressiva e, pela Lei de Causa e Efeito, isso mesmo é o que voltará para ela.

Comportamento de pessoa amorosa	Resultado obtido nos outros
Compreensiva	Aproximação
Respeitosa	Amizade
Atenciosa com os detalhes	Admiração
Adaptável	Convivência harmoniosa
Reflexiva	Diálogo & Comunicação
Prestativa	Apoio & Integração
Carinhosa	Ternura
Calma	Paz & Harmonia
Paciente	Companhia
Flexível	Desejo de compartilhar
Neutro	Confiança
Alegre	Entusiasmo

Quadro 2. Resultados dos comportamentos amorosos

A incapacidade que o ser humano atual demonstra de se relacionar harmoniosamente determina a existência de fronteiras, propriedades e limites individuais que não permitem aproveitar de maneira adequada os recursos existentes. Isso gera uma sociedade desequilibrada e caótica, na qual cada um tenta desesperadamente alcançar uma posição relativamente segura que lhe permita satisfazer suas necessidades individuais. Mas não percebemos que o verdadeiro problema reside no interior de cada indivíduo; ele, ao não saber se relacionar com os outros, anula as possibilidades de compartilhar a riqueza existente e de encontrar a plena satisfação de suas necessidades físicas, sociais e espirituais, o que se traduziria em paz, harmonia e felicidade.

Os diferentes tipos de relações que nós, seres humanos, estabelecemos ao longo da vida não apenas determinam a estrutura social, mas também permitem descrever com bastante precisão as características das limitações aprendidas pela personalidade humana. Com base nisso, as relações se tornam uma importante ferramenta de evolução, pois, além de serem o “elemento construtor” da civilização, ajudam a pessoa a transcender suas próprias limitações conceituais e traumáticas. Isso se deve ao fato de que cada indivíduo, em sua constante tentativa de encontrar satisfação nas relações,

acaba descobrindo os princípios do amor — além de seus conceitos e limitações aprendidas — e reconhecendo *o **amor** como o único e autêntico **guia interno** para alcançar a felicidade* pessoal e a construção de uma nova civilização onde não existam conflitos pessoais nem guerras.

Se nos isolarmos e não estabelecermos relações, também não conseguiremos nos conhecer nem trabalhar nossas limitações. Portanto, o relacionamento com os outros é indispensável para o crescimento pessoal.

> *Paz = Zero conflitos = Respeitar.*

Se nossa paz aumenta, nossa energia vital também aumenta; isso, por sua vez, nos permite ampliar nossa compreensão, pois teremos maior clareza mental. Por outro lado, se estivermos cheios de conflitos e sem paz, desgastaremos inutilmente a energia vital e entraremos na *zona de escuridão mental*, o que diminuirá nossa compreensão. Se, nessa tríade, faltar qualquer um dos três elementos, o equilíbrio não funcionará, pois se trata de um processo de movimento contínuo.

Compreensão

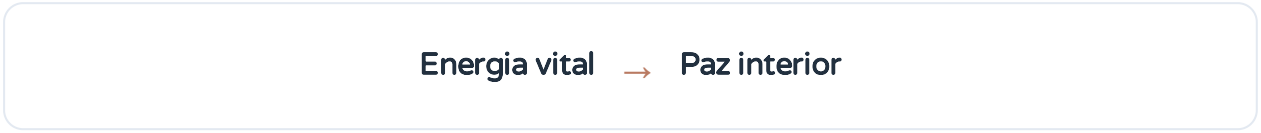


Figura 1. Tríade do equilíbrio

Se a pessoa não tiver compreensão, não terá liberdade nem independência espiritual; ou seja, será vulnerável. Também não terá paz, nem será capaz de respeitar; portanto, estará cheia de conflitos. É o mesmo que dizer que, se a pessoa não respeita, não será livre interiormente, porque não terá compreendido e, portanto, não terá paz.

Outra função importante dos relacionamentos é administrar os níveis de *energia vital interna*. É possível perceber esse aspecto com facilidade nos estados de ânimo que experimentamos ao estabelecer relacionamentos que se originam do egoísmo e da ignorância ou, ao contrário, ao criá-los sustentados no amor e na harmonia. A forma como conduzimos nossos relacionamentos determinará os níveis internos de energia dos quais desfrutaremos. A energia vital é produzida constantemente em nosso interior e é consumida normalmente nas diversas atividades cotidianas que realizamos: quando se mantém um estado de paz interior, o consumo de energia vital é inferior à quantidade produzida, por isso ela aumenta, o que se manifesta em um estado de paz, compreensão, satisfação e bem-estar interior que facilita a expressão do amor. Por outro lado, quando os estados internos são de conflito permanente, o consumo de energia vital é muito

grande e ela diminui, o que se manifesta em estados de apatia, tristeza, depressão, angústia, confusão, medo, desespero etc. Daí a importância de conduzirmos sempre nossos relacionamentos (com amor), a partir da compreensão e da harmonia.

Capítulo 2. O que nos impede de respeitar?

2.1 Como estabelecer relacionamentos de amor

Atualmente, um dos maiores obstáculos para os seres humanos estabelecerem e manterem *relações de amor* — e, assim, conseguirem encontrar verdadeira satisfação, harmonia e crescimento mútuo na convivência com as demais pessoas — tem origem na interpretação conceitual que cada um faz das intenções, sentimentos, atitudes e comportamentos dos outros. Essas interpretações geralmente levam o indivíduo a culpar, julgar (não respeitar) e condenar as demais pessoas e, naturalmente, à deterioração da maioria de seus relacionamentos. E tudo isso por não perceber que suas interpretações podem estar muito longe da verdade.

Vamos analisar a seguir os elementos que a mente utiliza para interpretar as intenções, os sentimentos, as atitudes e os comportamentos dos outros.

Informação	Recebida de um meio social harmônico ou não
Crenças	Limitantes da felicidade e dos relacionamentos
Traumas	Marcas de sofrimento que impedem a paz
Medo	De perder ou de não conseguir
Conhecimentos	Conceitos aprendidos, ainda não verificados
Análise	Raciocínio conceitual
Lógica	Conclusão do raciocínio

Quadro 3. Elementos que a mente utiliza para interpretar os outros

Pode-se observar no quadro anterior que os elementos que a mente usa para interpretar as diferentes situações da vida e dos relacionamentos, quando não estamos treinados para viver a partir do amor, muitas vezes não contêm princípios reais de amor, como a compreensão, a aceitação, a valorização, a gratidão ou o respeito. Por tudo isso, a interpretação feita pela mente não é real, não é de amor, não produz satisfação e,

geralmente, deteriora a maioria dos relacionamentos. Isso se resolve quando começamos a viver a partir da verdadeira compreensão do amor.

> *Só sofremos por causa de nossas falsas crenças e interpretações.*

Se alguém "acredita", é porque não verificou aquilo em que acredita. Enquanto uma pessoa não tiver verificado uma informação, suas crenças serão de ignorância, pois ela nem sequer saberá se são falsas ou verdadeiras. Na verdade, todos nós temos crenças; a questão é saber como diferenciar as falsas daquelas que estão associadas a uma verdade.

A mente do ignorante tenta obstinadamente defender tudo aquilo em que acredita.

A ideia do bem e do mal está muito ligada às crenças, mas a verdade é outra coisa. Por exemplo, na Índia não é permitido matar vacas, enquanto no Ocidente é permitido e, além disso, é bem visto. Esse é um exemplo de como as diferentes crenças determinam a maneira de considerar o que é "bom" e o que é "ruim". Para nos libertarmos do conflito e deixarmos de fazer parte do círculo vicioso de ódio & vingança & rancor & ressentimento & culpabilização, precisamos compreender que a verdade não tem a ver com as crenças.

Para saber quais crenças são verdadeiras, será preciso verificá-las com base nos resultados internos que produzirem — seja de felicidade e paz, seja de sofrimento — e também nos externos — de relacionamentos, saúde, recursos e adaptação ao meio. *Existe apenas uma* ***crença verdadeira****: aquela que nos enche de paz e nos faz felizes*, porque a verdade nos liberta do sofrimento, da ignorância, da doença, dos conflitos, do medo, da escassez etc.

A verdade é neutra; não interpreta, não julga, não condena, não culpa ninguém e, portanto, é totalmente libertadora de qualquer conflito. Quando se olha para um acontecimento qualquer a partir da verdade, entende-se que ele é necessário, independentemente de ser classificado por algumas pessoas como dramático, ou como satisfatório ou agradável. Independentemente disso, todo acontecimento é necessário, pois, se não fosse, não poderia existir.

O primeiro exercício para manter o equilíbrio interior é compreender que os acontecimentos externos, por serem neutros, não têm nenhuma possibilidade de nos causar dano. No entanto, nós nos fazemos muito mal quando interpretamos os acontecimentos a partir da ignorância. O resultado é que cada um fere a si mesmo ao interpretar os acontecimentos externos ou as atitudes e os comportamentos de outras pessoas, e em seguida culpa o outro. Mas, enquanto culparmos, não haverá paz nem boas relações.

Se uma pessoa compreende os fatos a partir da verdade, poderá aproveitá-los. Em outras palavras, se um acontecimento confronta os sentimentos de uma pessoa e, a partir da verdade, essa pessoa o vê como uma oportunidade de aprender algo novo, ela encontrará nele um valor, e ele deixará de ser doloroso ou confrontante para se tornar satisfatório, de modo que a pessoa aprenderá com ele. Nesse momento, essa pessoa já estará percebendo a vida a partir da verdade.

O verdadeiro entusiasmo surge quando a pessoa tem informação suficiente para saber como fazer algo, sem crenças e com sabedoria.

> *Quem tem uma expectativa encontrará uma desilusão.*

As expectativas não são de sabedoria; procedem apenas da nossa ignorância. Por isso, é fundamental não tê-las e, em vez disso, desfrutar cada instante da vida; isso é tudo o que precisamos fazer.

> *A única verdade é o amor.*

Se a pessoa for crescendo na compreensão do amor, crescerá também na verdade e encontrará em seu interior paz, serenidade e felicidade, porque o amor e a verdade nos farão livres. Assim, toda relação de plena satisfação é sempre regida pela Lei do Amor.

Qualquer conceito que não seja de amor é falso, uma limitação aprendida, parte da ignorância. Por isso, sempre trará consigo insatisfação, separação, dor e sofrimento, pois nada além disso se pode esperar da ignorância.

Todo resultado que obtemos na vida é de Lei. Portanto, a única coisa que pode ser modificada e interpretada é a causa que produziu esse resultado. Se modificarmos a causa, é possível que obtenhamos um resultado diferente. Mas o que já foi obtido não poderá ser modificado; aprender com isso é o que permite reconhecer a Lei.

Assim, podemos afirmar que os resultados verificam a Lei, não se interpretam. A interpretação das causas é o grande erro provocado pela ignorância. Isso ficará mais claro com um exemplo: há dois veículos batidos e dois feridos. Esse resultado não é interpretável, mas verificável. Uma ou mais pessoas cometeram um erro, e o resultado foram dois veículos destruídos e duas pessoas feridas. Mas, na maioria dos casos, vamos interpretar: quem foi o culpado?, quem provocou isso?, qual será o castigo? Uma pessoa com sabedoria não faz nenhum tipo de interpretação, mas diz: “Existe um resultado que nos mostra uma Lei, e simplesmente surge a necessidade de um aprendizado”. A partir da sabedoria, a pessoa pode se perguntar: o que precisamos aprender? Isso, sim, significa estar em uma relação de amor.

A origem de algo indesejável sempre será um erro, que, por sua vez, é uma oportunidade de aprender algo para não voltar a cometê-lo. Devemos buscar um ensinamento, não um culpado nem uma acusação. Em todo conflito se gera um aprendizado de ambos os lados; cada um aprende o que lhe falta: o agredido, a não culpar o agressor, a não julgar e a se desapegar do que não precisa, por meio da aceitação. O agressor, a respeitar, a não agredir e a verificar a Lei de Causa e Efeito.

Para trabalhar a interpretação conceitual e observar como interpretamos a vida, vamos fazer um julgamento — ou, melhor dizendo, uma avaliação — de dois personagens. Precisamos chegar a um veredicto, e há apenas duas possibilidades para cada um: ou é inocente, ou é culpado — em nossos termos, como o culpado não existe, diremos que é "não inocente" ou que precisa assumir o resultado do qual é acusado —.

2.2 Duas formas de estabelecer relações insatisfatórias

2.2.1 História do primeiro personagem, chamado senhor Julio

O senhor Julio é conhecido como o maior manipulador que já existiu na história. Era o terceiro de uma família de cinco irmãos. Era uma criança muito alegre, simpática, atraente e nada complicada; conquistava facilmente o carinho dos outros, todo mundo o mimava e ele se tornou o filho "preferido" da família. Julio percebeu que tinha a habilidade de atrair as pessoas e pensou que não precisava trabalhar, pois seus pais tinham dinheiro e ele só precisava aproveitá-lo e desfrutá-lo.

Julio agia da seguinte maneira: nunca contrariava os pais; manipulava os professores na escola e dava um jeito de tirar notas excelentes sem ter estudado; era, portanto, um aluno exemplar. Pensou em se casar com uma mulher rica e ter dois filhos para que cuidassem dele quando ficasse mais velho. Por fim, o senhor Julio ficou na casa dos pais, cuidou deles quando envelheceram e herdou 50% do patrimônio; a outra metade foi dividida entre os quatro irmãos restantes.

Depois de morrer, ele é acusado de má intenção — por pretender ficar com toda a herança dos pais —, de falsidade — porque manipulou e enganou todas as pessoas ao seu redor para alcançar seus objetivos —, e de desonestidade e oportunismo.

2.2.2 História do segundo personagem, chamado senhor Jorge

O senhor Jorge é a antítese do senhor Julio. É o homem correto, honesto, apegado à lei e às normas, o perfeccionista. As coisas têm que ser sempre perfeitas, ou não são feitas. Ele também nasceu em uma família abastada, como o mais velho de três irmãos. Jorge era totalmente incapaz de pensar em manipular alguém para obter algum benefício. Era perfeccionista e se enfurecia com facilidade se algo não estivesse perfeito; não admitia

nenhum erro de seus irmãos mais novos nem de seus pais, e criticava tudo o que não estivesse bem feito. Era um tormento, porque dizia a todo mundo as verdades na cara e sempre apontava em que eles haviam errado.

Por tudo isso, Jorge tinha poucos amigos. O relacionamento com seus pais e irmãos era ruim, pois ele era bastante insuportável para eles. Por outro lado, era um aluno exemplar e não permitia que ninguém o ajudasse nem fizesse qualquer tarefa por ele. Já adulto, teve sucesso nos negócios graças à sua retidão. Casou-se, teve dois filhos e continuou sendo muito exigente; ninguém conseguia agradá-lo em nada. Mais tarde, separou-se; um de seus filhos se suicidou aos 18 anos, e a outra filha desapareceu. Seus pais morreram sem que ele jamais os tivesse perdoado por sua falta de caráter e firmeza. Seus irmãos não voltaram a ter contato com ele, e ele ficou sozinho.

Ao morrer, ele é acusado de prejudicar, destruir, ferir e anular a vida e a felicidade dos outros…

2.2.3 Avaliação e reflexões

Ao refletir sobre esses dois personagens, podemos perceber o que costumamos fazer em nossos relacionamentos conflituosos: as interpretações conceituais sobre os acontecimentos reais podem ser extremamente variadas, a confusão que se gera em nosso interior é grande e nossos métodos de avaliação acabam sendo confusos. Muitas vezes julgamos, avaliamos ou interpretamos a partir de crenças falsas, e não de uma verdadeira compreensão. Não importa quanto tempo tenha levado para adquirir essa compreensão; uma vez adquirida, todo o passado fica sanado. Mas o problema é interpretar as causas em vez de observar os resultados. Ao culpar pessoas, governos ou circunstâncias, o único que conseguimos é revelar a nossa própria ignorância.

Sobre as histórias do senhor Julio e do senhor Jorge, vamos refletir a partir da sabedoria com estas perguntas:

1. Eles são inocentes ou não? Os dois personagens são inocentes, porque a ignorância não é crime. A *inocência do campo mental* pode cometer erros, e a pessoa ignorante precisa aprender a não cometê-los. Como sabemos que se trata de um erro? Pelos resultados que cada pessoa obtém. Assim, o senhor Julio obteve excelentes resultados; nós, ao julgarmos as supostas ferramentas que ele utilizou para alcançá-los, nos equivocamos na interpretação por causa de nossas crenças falsas. O caso do senhor Jorge é totalmente diferente, mas ele também é inocente, porque achava que, sendo exigente e perfeccionista, conseguiria excelentes resultados, e não os obteve porque cometeu o erro de julgar e criticar tudo o que os outros diziam ou faziam.
2. A intenção deles era boa ou "má"? Todo mundo tem boa intenção; ninguém faz as coisas com má intenção, porque cada um faz o melhor que sabe fazer. As aparentes

"más intenções" do senhor Julio são apenas interpretações nossas; ele não as tinha. Pode-se acusá-lo de conseguir tudo sem trabalhar; isso é sabedoria, pois trata-se simplesmente de cumprir uma função desfrutando intensamente. O senhor Julio presta um serviço à sua família e obtém resultados satisfatórios. Já o senhor Jorge tem boa intenção, porque queria fazer tudo perfeito e tentava fazer com que os outros fossem tão perfeitos quanto ele.

3. Eles merecem ir para o "céu" ou para o "inferno"? Se tivéssemos observado apenas os resultados, perceberíamos que ao senhor Julio cabe uma vida extraordinária, à qual chamamos de "céu", porque ele aprendeu a expressar seus valores, a princípio sem saber e depois com maior compreensão, e os meios que utilizou foram todos amorosos: nunca brigou com ninguém, mas colaborou, apoiou, serviu e se comprometeu. Já o senhor Jorge vai para o "inferno", porque os resultados que obteve mostram que "ele não sabia", que não aprendeu o que a vida estava lhe ensinando. Portanto, ficou com a pendência de aprender no *triângulo inferior* das Leis do Universo, conhecido pelo nome de "inferno". O inferno é, na verdade, o que cada um de nós faz em seu interior diante de situações que não compreende; tais situações confrontadoras ocorrem nos primeiros níveis da evolução, que é o que chamamos de *triângulo inferior*. As Leis da Afinidade e de Causa e Efeito derivam da Lei da Correspondência. A primeira diz que aquilo que a pessoa abriga em seu interior é o que encontrará no exterior — amor com amor, violência com violência. Por sua vez, a Lei de Causa e Efeito significa que tudo o que é lançado para fora retorna com a mesma carga com que foi lançado. *O resultado que a pessoa recebe mostra o que ela tem em seu interior*. A Lei da Correspondência, por sua vez, afirma que cada coisa está em seu lugar, e que a cada lugar e a cada acontecimento corresponde um lugar e um acontecimento específico no Universo. Portanto, todos nós somos correspondentes ao lugar onde vivemos e às experiências que temos diariamente.

Absolutamente tudo o que acontece na vida de um ser humano foi gerado por ele mesmo, e ele não precisará culpar ninguém por isso, nem mesmo a si mesmo. Se gerou determinados acontecimentos, foi com o propósito de aprender e descobrir as Leis que regem o Universo. Portanto, ele o faz a partir de uma necessidade pedagógica.

Enquanto não compreendermos isso, continuaremos tendo relações conflituosas, que surgem da interpretação conceitual. Ela consiste em modificar o que não entendemos e adaptá-lo ao que "queremos" entender, e nós, seres humanos, temos uma grande habilidade para fazer isso.

Em nossos exemplos, o senhor Julio comprovou a Lei da Harmonia e tornou-se correspondente ao princípio do amor que rege os resultados satisfatórios. Portanto, poderia passar a ser educador e ensinar o que descobriu. Já o senhor Jorge comprovou a Lei da Evolução e a presença do *choque dos opostos* — que é muito confrontador —, e

tomou consciência de sua própria ignorância. Portanto, para sair dela, precisa aprender no *triângulo inferior* (ou inferno).

A Lei da Evolução permite o erro, e a Lei da Correspondência determina onde, quando e em que circunstâncias o erro é cometido. A primeira desenha os processos pedagógicos e a segunda situa a pessoa no "primeiro grau", "segundo grau" etc.

De acordo com as Leis da Afinidade e de Causa e Efeito, se alguém se enche de ódio, encontrará violência no exterior; esse efeito vai se multiplicando, pois da correspondência surge o culpado: se alguém acredita que existe um culpado, pensará na punição e na necessidade de fazer justiça, e isso, por sua vez, gerará vingança. Para sair desse círculo vicioso e mudar a própria correspondência, é necessário renunciar total e definitivamente a responder à violência com ódio e ao ódio com violência.

Nos resultados, verificamos as Leis. Independentemente de o resultado ser satisfatório ou não, a pergunta que cada um precisa se fazer, a partir da sabedoria, é: "Como fiz para obter este resultado?". E, se ele for satisfatório, a pergunta seguinte será: "Como posso fazer para repeti-lo?". Se for insatisfatório, a pergunta será: "Como posso aprender a não repetir o mesmo erro?".

Quando alguém, ou nós mesmos, comete um erro, só é necessário fazer uma pergunta: "O que aprendo com o erro, meu ou alheio?". Em contrapartida, a pergunta "Quem é o culpado?" leva ao desastre, porque atribuir culpa só resulta em punição, e esta, por sua vez, em violência, ressentimento, ódio e vingança. É isso que explica o que está ocorrendo no planeta; não é possível resolver relações nas quais há culpados, punições e agressões.

A maioria de nós, em vez de recorrer à autoavaliação — que dá excelentes resultados —, recorre ao autoengano. Recorremos ao autoengano porque acreditamos saber do que os outros precisam. Mas, se nem sequer sabemos do que nós mesmos precisamos, muito menos saberemos sobre os outros. O autoengano sutil do ego vem de pensar que somos "bons" e, por isso, pensamos nos outros e agimos pelos outros. Mas a verdade é que fazemos isso por nós mesmos — seja buscando aprovação, seja para que reconheçam nossos próprios valores; e, é claro, porque adoramos "servir" aos outros. A frase típica pode ser: "Eu tenho razão e penso nos outros porque sei o que é certo". Mas como se pode saber o que é certo se o próprio resultado está mostrando o contrário? Os resultados falam mais e melhor do que qualquer coisa em que se acredite.

Outro autoengano consiste em pensar que podemos ajudar os outros a mudar. É possível fornecer a eles informações ou ferramentas, mas são os próprios outros que mudam a si mesmos; ninguém pode mudar ninguém. Precisamos aceitar as outras pessoas exatamente como são.

Mais um autoengano reside na crença de que a pessoa seria feliz se tudo fosse feito do jeito que ela diz. Na verdade, o ego não pode ser satisfeito, porque sempre deseja o que não tem e, por mais que tenha, vai inventar algo que lhe falta.

Também é uma forma de autoengano acreditar que podemos fazer os outros felizes ou que os outros podem nos fazer felizes. Ao contrário, podemos aprender a ser felizes por conta própria e a compartilhar a felicidade com outras pessoas, mas nada além disso. "Minha felicidade depende unicamente de mim."

Como nos propomos a aprender a estabelecer relações de alto nível de satisfação com todos os seres do Universo, o primeiro ser com quem precisamos aprender a construir esse tipo de relação é a nós mesmos. Se não tivermos nada em nosso interior, não poderemos oferecer nada a ninguém. O processo começa pela própria maneira de pensar.

Capítulo 3. A origem dos comportamentos humanos

Os comportamentos do ser humano se originam em três arquivos internos diferentes, que podemos aprender a reconhecer e manejar conscientemente. Os comportamentos podem ser classificados da seguinte maneira:

1. **Comportamento natural** (sobrevivência e seleção). É chamado de *inocente* porque se baseia nas funções do instinto; elas se expressam por meio da seleção das melhores qualidades e da compatibilidade genética para a procriação, e seu propósito fundamental é *manter a vida*. No campo das relações, esse comportamento mostra-se basicamente insensível às necessidades dos outros: o indivíduo se preocupa unicamente consigo mesmo, de modo que o interpretamos como egoísta. Trata-se, portanto, de um comportamento puramente instintivo, relacionado à sobrevivência, e é inconsciente, automático e isento de sentimentos.
2. **Comportamento aprendido** (condição cultural e intelectual). É chamado de *ignorante* porque se baseia em traumas limitantes, adquiridos por meio de experiências não compreendidas, e em todo tipo de conhecimento aprendido e ainda não verificado que o intelecto experimenta por meio da análise, da investigação, da conclusão e da obtenção de resultados que possa verificar como compreensão. Seu propósito fundamental é *experimentar a vida*. O comportamento aprendido dificulta as relações devido à sua característica interpretativa, que leva a suposições e crenças conceituais; isso leva o indivíduo a desenvolver uma certa suscetibilidade associada ao sentimento.

3. **Comportamento correspondente** (nível de consciência). É chamado de *consciente* porque se baseia na compreensão dos diferentes aspectos da vida e de seus níveis de evolução, bem como no reconhecimento das Leis que regem o Universo e a vida. Sua função principal é a expressão do amor, por meio da qual se transcendem as limitações originadas nos outros dois arquivos. Seu propósito fundamental é *compreender a vida*. As relações sustentadas no comportamento correspondente fluem sem qualquer inconveniente e alcançam níveis maravilhosos de satisfação humana e social, uma vez que ele permite o desenvolvimento total da aceitação. Na tabela apresentada a seguir, a coluna da esquerda indica quais são as características permanentes, as transitórias — aquelas que podemos transcender ou deixar de usar —, quais são os resultados — forma de reconhecer a presença de cada um desses arquivos em nosso interior — e quais são as características da organização — que é o ponto de partida da informação que organiza cada um dos centros —.

Instinto (arquivo genético)	Aprendizado (personalidade)	Compreensão (parte espiritual)
Manter a vida	Experimentar a vida	Compreender a vida
Equilíbrio físico	Investigar as Leis	Reconhecer a Lei
Compatibilidade & Atração	Analisar & Interpretar	Saber obter resultados
Seleção & Adaptação	Conclusão & Lógica	Verificar a Lei
Aproveitar o momento	Expectativa & Desilusão	Valorização & Gratidão
Estado de alerta	Angústia & Estresse	Segurança & Tranquilidade
Ser arredio & Fugir	Desconfiança & Solidão	Confiança & Integração
Territorialidade	Individualismo	Compartilhar
Agressão & Defesa	Polêmica & Fanatismo	Ação correspondente
Possessividade	Exclusividade & Apegos	Liberdade
Desejos físicos	“Quereres” & Frustrações	Aceitação e obediência à lei
Medo	Trauma	Paz interior
Possuir ou se submeter	Competição	Participar e servir
Viver ou morrer	Ganhar ou perder	Integração permanente
Automatismo	Julgar e condenar	Decisão compreendida
Reagir	Crítica & Rancor & Culpa	Aceitar & Assumir e Agir
Dor	Sofrimento	Gozo
Prazer	Satisfação & Orgulho	Felicidade
Emoções	Sentimentos	Amor & Harmonia
Sensações	Paixões	Admiração & Êxtase
Genético	Cultural & Aprendido	Compreensão correspondente

Instinto (arquivo genético)	Aprendizado (personalidade)	Compreensão (parte espiritual)
De nascença	Personalidade adquirida	Consciência formada (interna)
Inocente	Ignorância & Crenças	Verdades verificadas
Manada	Sociedade	Fraternidade & Irmandade
Lei inconsciente	Normas & Acordos	Lei reconhecida & Unanimidade

Tabela 4. Evolução do comportamento por meio dos arquivos internos

Do exposto, pode-se concluir que, se não transcendermos as características transitórias do instinto e da personalidade, dificilmente conseguiremos construir relações de amor.

Além disso:

1. O comportamento instintivo (característica animal) domina a pessoa quando ainda não se desenvolveu nela outro arquivo ou centro superior capaz de orientar um novo comportamento. Quando o arquivo de personalidade ou centro de aprendizagem entra em funcionamento, o instinto deveria se reduzir à sua função básica permanente, isto é, gerar e manter a vida; mas isso não acontece, porque o que foi aprendido não é capaz de compreender a Lei básica da Natureza, de modo que introduz conceitos sobre como manter a vida dentro de seu esquema de comportamento aprendido.
2. Quando os centros inferiores (instinto e personalidade) se tornam os “chefes” do comportamento, a vida se transforma em um conflito interno permanente, que se manifesta na desarmonia nas relações. Esse será sempre o resultado da agressão, da defesa e da conceituação. O comportamento aprendido (conceitual) e seu resultado de insatisfação e sofrimento são inevitáveis enquanto o arquivo do centro superior da compreensão (consciência) não entrar em funcionamento, mesmo que parcialmente. Quando isso acontece, o centro da aprendizagem se reduz à sua função básica: experimentar a vida e obter resultados verificados para nutrir o desenvolvimento da consciência.
3. Um comportamento correspondente à Lei e à harmonia tem como centro regente o arquivo da compreensão (consciência); este não desconhece a importância dos outros dois centros, em suas funções básicas complementares, para o desenvolvimento da compreensão. Mas o comportamento humano se origina em outros centros que não dispõem das informações nem das características necessárias

> para a expressão do amor. Por essa razão, enquanto não se alcançar um comportamento sustentado no centro da compreensão, as pessoas não poderão encontrar felicidade em suas relações nem satisfação na vida. É que, assim como não é possível expressar sentimentos por meio do instinto, tampouco é possível expressar o amor por meio de conceitos e interpretações originados na ignorância. *Se nosso centro regente não for o arquivo da compreensão, nunca poderemos experimentar a felicidade.* Enquanto temos um corpo, as características permanentes são constantes e precisamos dirigi-las com sabedoria, a partir da compreensão. As características transitórias são necessárias enquanto não tivermos desenvolvido compreensão suficiente; depois, deixaremos de utilizá-las. Porque tudo o que não é perfeito é temporário, e a única coisa eterna é o que é perfeito. Os desejos físicos, que são normais e naturais, se transformam em "quero" e frustrações no nível mental, e em aceitação e obediência à Lei na compreensão. Os seres humanos obedecemos à Lei da Natureza no que diz respeito a manter a vida, à Lei da Harmonia nas relações e à Lei do Amor no respeito. O instinto não é um arquivo consciente, mas puramente automático;

reage instantaneamente a qualquer estímulo externo, positivo ou negativo; não é racional. Já julgar ou condenar é racional, mas está associado a crenças falsas. Isso é o que forma a personalidade, porque cada arquivo tem seu equivalente em outro superior a ele.

O pensamento, a partir da sabedoria, deve ser uma ferramenta voluntária, não automática; por isso o chamamos de pensamento voluntário, dirigido e sustentado, e dessa maneira ele transforma o campo mental.

A repetição voluntária de um procedimento gera um hábito. O objetivo final desse processo é desenvolver os hábitos da paz, da convivência, do respeito, da não reação… Mas isso só acontecerá depois de percorrer um processo voluntário; se for deixado "no automático", o comportamento continuará sendo instintivo ou aprendido & cultural.

Quanto aos resultados, o instinto reage com dor quando o corpo sofre uma lesão; essa é a sua defesa do corpo. Por sua vez, o campo mental reage com sofrimento; essa é a defesa do ego. Por fim, na compreensão não existe a possibilidade de sofrer, mas sim uma decisão de desfrutar cada experiência; é isso que mantém a estrutura do amor em nosso interior.

Os sentimentos, assim como vão automaticamente para o lado positivo, podem ir para o negativo, dependendo dos acontecimentos externos. O que não apresenta nenhuma oscilação é a compreensão. Quando chegamos a compreender que somos nós que dirigimos os sentimentos e que eles não são determinados pelo que acontece lá fora, eles deixam de ser automáticos e passam a ser voluntários.

Na *linha de compreensão amor & paz & felicidade* encontram-se o pensamento e o comportamento voluntários. Trata-se de que a pessoa possa, de forma voluntária, tomar uma decisão ou gerar um sentimento ou uma emoção positiva "de cima para baixo". Se, em vez disso, isso acontecer "de baixo para cima", será automático e, portanto, estará sujeito à dualidade.

O sentimento está associado às crenças. Assim, se as próprias crenças levam a pensar que algo é bom, o sentimento resultante será satisfatório; mas, se acontecer o contrário, será gerado um sentimento negativo. Em suma, o sentimento é uma ferramenta extraordinária para o autoconhecimento. No entanto, ao alcançar o nível da compreensão, o sentimento deixa de existir; resta apenas a decisão voluntária de sabedoria.

Veremos a seguir em que consiste o procedimento para descartar as características do instinto e da aprendizagem que são transitórias, bem como seus resultados. Isso pode ser feito por meio de três técnicas:

1. Informação de sabedoria. Deve ser uma informação suficiente, eficiente e oportuna. Para que uma pessoa esteja disposta a receber informações novas — porque as mentes humanas são novas, mas a informação da cultura é antiga, com alguns milhares de anos —, ela precisa chegar a um estado denominado *saturação de sofrimento*. Quando a pessoa não quer mais sofrer, sua mente se abre para uma nova informação a fim de superar esse sofrimento.
2. Reprogramação mental. Quando a mente se enche de uma informação que o próprio indivíduo verifica, ele a utiliza para realizar uma reprogramação que modificará totalmente sua estrutura mental. É isso que se faz com o pensamento voluntário, direcionado e sustentado, usando a informação verificada. Observemos como falamos conosco, porque a palavra e o pensamento reprogramam constantemente o campo mental. Tratemo-nos com amor e, se cometermos um erro, digamos: "Estou melhorando, da próxima vez farei melhor".
3. Dessensibilização do sentimento ou do trauma. Permite que a pessoa fique livre: quando se consegue lembrar do trauma sem sofrimento, ele está curado. Todos nós temos algum nível de compreensão. Potencializá-lo para conduzir nossos relacionamentos a partir do amor, da paz e da felicidade nos proporcionará relacionamentos com altíssimo nível de satisfação. O manejo do instinto é alcançado por meio da reprogramação mental, enquanto o do ego se dá por meio de acordos orientados pela compreensão e com flexibilidade mental. Como já dissemos, os códigos do instinto são automáticos, não racionais; ou seja, não têm nada a ver com o campo mental. Uma pessoa não toma a decisão de se apaixonar; pode decidir estabelecer um relacionamento, mas apaixonar-se simplesmente acontece. Então, a partir do campo mental, a pessoa deve decidir o que fazer com o que aconteceu

segundo seu instinto. Consequentemente, os relacionamentos não são construídos a partir do instinto;

se fosse assim, eles não teriam um fundamento permanente, mas temporário. O instinto não é capaz de manter um relacionamento por mais de três anos, e nós, pessoas, desejamos construir relacionamentos de amor que sejam estáveis.

Portanto, um relacionamento desse tipo (permanente e estável) precisa necessariamente surgir a partir da compreensão do campo mental, de uma decisão consciente. Vejamos o seguinte exemplo: uma pessoa estabelece um compromisso a partir do campo da compreensão; esse compromisso é válido para quem o assumiu por acordo mútuo e, portanto, tem valor, e as pessoas que o assumiram estão dispostas a ser leais a ele. A pessoa pode se apaixonar vinte vezes ao mesmo tempo, mas não dará atenção a isso; simplesmente verá que é normal que suas emoções, de forma espontânea e natural, assim como se alteram, voltem ao equilíbrio, e nada mais acontece. É a compreensão que decide não romper um compromisso por causa de uma situação temporária gerada pelo instinto e pela genética; embora seja verdade que ela também não pode negar que essa situação exista.

Não é necessário interromper a experiência; basta deixar que ela passe sozinha. O ciclo da paixão é temporário, e esse é um dos principais problemas da maioria dos casais, que pensam que vão estar apaixonados a vida inteira. Isso não é verdade; vem de crenças falsas. O que é para a vida inteira é o amor, nem sequer o relacionamento. Porque, se uma pessoa já amou, nunca mais pode deixar de amar, independentemente de o relacionamento existir ou não. Quando alguém diz que “o amor acabou”, não está dizendo a verdade; acabou o carinho, o sentimento, mas não o amor, que é permanente.

Também não é verdade que se sofra por amor: só se sofre pelo sentimento, pela personalidade e pelo ego. Por isso, quando falamos de amor, nos referimos a algo que está além do conceito humano, que chega somente até o nível da crença; a partir daí é compreensão pura, não existe o conceito.

Em suma, todos os relacionamentos serão saudáveis se os estabelecermos a partir de acordos claros. Podemos buscar complementar nossas vidas de diferentes maneiras, por meio de diversos tipos de relacionamento: de amizade, de integração, de sócios, de irmandade, de casal… mas é sempre necessário um acordo entre as partes.

Erros que prejudicam os relacionamentos

- A *agressão*, que geralmente se origina na característica do instinto de defesa.
- As *crenças falsas*, que se originam na cultura aprendida.
- As *suposições*, que partem da personalidade.

- A *espontaneidade*, que também parte da personalidade. Normalmente, se algo não surge de maneira espontânea, a pessoa não lhe dará valor.
- Em geral, todas as *reações automáticas* são destrutivas para os relacionamentos, porque geram culpa, rancor, ressentimento, suscetibilidade etc. A solução para desmontar tudo isso é renunciar à agressão, às suposições, aos automatismos, à espontaneidade, ao ego, à culpa, ao ressentimento e à suscetibilidade. Com o que ficamos, então? Com a compreensão.

Comportamentos que melhoram os relacionamentos

- A *capacidade de amar os outros*, servindo-os, comprometendo-se com eles e estabelecendo acordos claros e precisos
- Os *comportamentos sustentados nas sete ferramentas do amor* proporcionam excelentes resultados:
- Aceitar: renunciamos a nos confrontar ou a tentar mudar os outros e aceitamos que podemos ser felizes, independentemente do comportamento das outras pessoas.
- Agir: renunciamos a agredir os outros em pensamento, palavra ou ação.
- Adaptar-se: renunciamos a fugir do lugar ou das situações que nos cabe viver.
- Agradecer: renunciamos a sofrer diante das dificuldades.
- Assumir: renunciamos a culpar, porque ninguém tem culpa da experiência que precisamos viver.
- Respeitar: renunciamos a criticar, julgar, condenar ou castigar.
- Valorizar: renunciamos a reclamar do que temos. Com essas ferramentas constroem-se relacionamentos de amor, porque as sete renúncias enfraquecem o ego. De qualquer forma, o uso dessas ferramentas exige um treinamento constante. A proposta que fazemos é realizar uma reprogramação mental com essas ferramentas e suas renúncias. A partir dos arquivos da compreensão, podemos aproveitar os relacionamentos como uma oportunidade extraordinária para aprender a amar, ser felizes e respeitar as experiências de todas as outras pessoas. O processo de convivência harmoniosa e pacífica entre os seres humanos depende de que cada um de nós adquira a habilidade de respeitar as diferenças, em vez de tentar modificar os outros. Nossa capacidade de amar aparece quando respeitamos as limitações, quando compreendemos que aprendemos com elas, sem entrar em conflito, apenas sabendo conciliá-las e aceitá-las. No caso de um relacionamento de casal, no início vemos muitas virtudes na outra pessoa. Mas convém observar quais são suas limitações, seus defeitos, os erros que normalmente nós, seres humanos, cometemos.

Então a pessoa deve se fazer uma pergunta muito simples: “Eu me sinto capaz de lidar com essa situação?”. Se a resposta for não, então não se deve estabelecer um relacionamento de casal com essa pessoa, porque isso representará um verdadeiro conflito. Mas, se a resposta for sim, isso indicará uma capacidade de aceitação, de conciliação e de respeito pelas diferenças, e assim, sim, podem ser construídos relacionamentos. Se isso, além disso, for mútuo, então será extraordinário.

Capítulo 4. Desmontando limitações

Quando tentamos nos relacionar a partir de nossos medos, rancores, culpas e apegos, nossos relacionamentos serão desastrosos. Por essa razão, para encontrar a verdadeira felicidade é necessário nos livrarmos das limitações originadas em nossa ignorância e começarmos a nos relacionar a partir da compreensão e do amor.

Para nos livrarmos das limitações internas, que impedem a expressão do amor, é indispensável compreender alguns princípios filosóficos simples sobre o propósito da vida de todo ser humano; esse propósito não é outro senão viver uma experiência na personalidade, que leve o indivíduo a compreender o porquê de todos os acontecimentos que se apresentam em sua vida. Ou seja, aprender a ser feliz por si mesmo para ter paz e amar o próximo como a si mesmo.

Vamos desmontar as crenças falsas para substituí-las pelas seguintes verdades:

1. *A própria pessoa cria o perigo a partir de sua ignorância*. É perigoso pilotar um avião? Se a pessoa souber pilotar, não. Em vez de enfrentarmos o que existe, basta nos esforçarmos para superar a ignorância; assim, o perigo deixará de existir. Na verdade, o perigo é uma relação entre a ignorância e uma situação que a pessoa não sabe como lidar. Não existem perigos, existem apenas pessoas que não sabem fazer algo.
2. *A própria pessoa gera a doença*. O corpo é uma dádiva da natureza e adoece quando o indivíduo decide agredi-lo com seus pensamentos, rancores, culpas e atitudes de rejeição à vida. Adoecemos porque nos afastamos da Lei da Natureza, por rejeitar a vida, pensar mal, nos encher de rancores e de sofrimentos; porque tudo isso enfraquece o sistema imunológico. Podemos evitar isso colocando-nos na ordem do Universo e pensando sempre no melhor, a partir do amor. É preciso saber também que podem existir as chamadas doenças do “destino” ou “cármicas”, que não têm origem em pensamentos negativos, mas em um plano estabelecido de superação e de correspondência.
3. *Ninguém pode perder aquilo de que precisa para sua experiência de vida*. A experiência é gerada por nossas decisões, ações e atitudes. Aquela que leva à

compreensão é o objetivo da vida, e a ela correspondem certas circunstâncias para que possa ser vivida. Visto que não é possível perder os elementos necessários para a experiência, é inútil perder o tempo, a vida, a energia e a saúde apegando-nos, retendo, protegendo e defendendo tudo aquilo que já é nosso, culpando os outros pelas decisões que tomamos ou culpando a nós mesmos pelas experiências de aprendizado que necessariamente viemos para compreender. O que podemos fazer para que aquilo de que precisamos seja cada vez mais satisfatório para nossa vida? A resposta é: valorizar tudo o que temos e o que a vida nos dá, sejam bens materiais, relacionamentos, conhecimento, saúde… Pois quem reclama do que tem está a caminho de perder o que precisa.

4. *Ninguém nos faz nada; o que nos acontece é decisão nossa*. Às vezes, somos o instrumento para que outra pessoa viva o que ela mesma planeja; outras vezes, os outros servem de instrumento para que vivamos o que nós mesmos planejamos. Não se deve culpar os outros pelos próprios planos; eles são nossos, de mais ninguém. Compreender isso facilita nossas relações com as pessoas e com a vida.
5. *Não fizemos nada a ninguém; foram eles que decidiram assim*. A Lei da Geração explica esses dois últimos pontos: segundo essa Lei, "nunca ninguém me fez mal; tudo o que aconteceu em minha vida até agora, o que acontece agora e o que vai acontecer no futuro é algo que eu, e somente eu, gero. E assim como ninguém jamais me fez mal, eu também não fiz mal a ninguém". Compreender isso nos permitiria eliminar totalmente de nossa vida o rancor, o ressentimento, o ódio, o desejo de vingança e mais de 80% dos problemas humanos, sabendo que, teoricamente, os problemas não existem, mas são oportunidades de crescimento que podem parecer desagradáveis ao nosso ego. Podemos reconhecer a existência de dois tipos de seres humanos:
6. Aqueles que, em sua **ignorância**, vivem escravizados pelo medo, pelo rancor, pela culpa e pelos apegos.
7. Aqueles que, a partir da **compreensão**, vivem livres na aceitação, na decisão de agir (assumindo o resultado de suas decisões) e no amor (estabelecendo acordos).

Ser humano ignorante	
Medo	De perder o que tem e de não conseguir o que quer
Rancor & Culpa	Pelo dano que lhe causaram ou que causou, ou pelas injustiças da vida
Apegos	Às pessoas, porque precisa delas para se sentir bem. Às coisas, porque precisa delas para seu conforto

Quadro 5. O ser humano ignorante

Mudança de atitude diante da vida	
Elimina o medo com…	**compreensão** da vida
Elimina o rancor e a culpa com…	**aceitação** das experiências
Elimina os apegos com…	**amor** ao compartilhar a vida

Quadro 6. A mudança rumo à compreensão

Ser humano consciente	
Compreensão	Do que é, do que tem e do que precisa
Aceitação	Da experiência dos outros e da sua própria. Da vida, porque ela lhe dá o que precisa
Amor	Às pessoas, pela harmonia que compartilham. Às coisas, pelo serviço que lhe prestam

Quadro 7. O ser humano consciente

Em que consiste o *rancor*? Em acreditar que alguém nos fez mal e culpá-lo pelo que fazemos ou sentimos. E o *ressentimento*? Consiste em acreditar que uma situação externa nos afeta. Por outro lado, o que é a *culpa*? Significa acreditar que fizemos mal a alguém. E a *suscetibilidade*? Significa pensar que somos suscetíveis de ser ofendidos, irascíveis, e que é preciso "pisar em ovos". Em que consiste o *ódio*? Em pensar que alguém nos causou um problema grave e que queremos nos vingar dessa pessoa.

Em suma, o que é tudo isso? É culpar os outros. Pois o que a pessoa sente depende dela mesma, de suas crenças, e não do que os outros façam ou digam. Se compreendêssemos isso, alcançaríamos um estado de paz extraordinário e começaríamos a assumir nossa vida.

> *Não culpemos os outros nem a nós mesmos; apenas aprendamos o que a vida nos ensina.*

A definição de **perdão** é a seguinte: renunciar a nos vingar do que "acreditamos" que nos fizeram. Quanto à **limpeza mental**, trata-se de compreender que nada nos foi feito, mas que simplesmente correspondíamos ao erro de outra pessoa ou de outras pessoas. Devemos agradecer-lhes pelo que nos permitiram aprender. Lembrar com gratidão, em vez de com sofrimento, é uma atitude de sabedoria.

O ego precisa perdoar e ser perdoado, mas o amor não. O ego adora que lhe peçam desculpas, porque acredita que o outro o ofende. Se alguém dissesse a um Mestre: "Desculpe, Mestre, pois eu o ofendi", ele responderia assim: "Não posso desculpar nem perdoar você, porque você nunca me fez nada e eu jamais me senti mal com você; no entanto, posso compreender o que você me diz e aceitar que não é necessário que você se sinta mal". Um Mestre não se ofende. Mas se isso for dito ao ego, ele responderá: "Adoro que você tenha reconhecido seu erro". O importante é que a pessoa saiba se está agindo a partir do ego ou do amor.

Tudo está dentro de nós, depende de nós, está em nossas mãos. Ninguém é culpado pelo que nos acontece ou pelo que sentimos. E culpar a nós mesmos é um erro. Interpretamos, a partir do ego, o que a outra pessoa faz. Se o fazemos de maneira equivocada, nos enchemos de sofrimentos, angústias e medos. Por quê? Por jogarmos a culpa no outro. É claro que poderíamos deixar de fazer isso e interpretar a partir do amor, a partir da verdade, e não sofrer. Somos nós que decidimos enfrentar a vida ou fluir com ela. Somos nós que decidimos pensar de forma negativa ou com amor.

Cada um de nós determina exatamente sua maneira de pensar, de agir e de sentir, e isso gera uma correspondência de vida com o mundo exterior, criada por nós mesmos. Se essa correspondência não for satisfatória, a pessoa pode mudá-la, modificando sua maneira de pensar, de sentir e de agir.

O **desapego** consiste em soltar, parar de reclamar e de culpar.

Por que nos apegamos a uma pessoa, a um lugar, a um trabalho, a bens materiais? Por medo de perder, porque acreditamos que esses elementos, relacionamentos ou pessoas nos fazem felizes. Mas são justamente nossos medos que não nos deixam ser felizes.

Agora que dispomos dessa nova informação de sabedoria, vamos utilizar a *reprogramação* para "instalá-la" em nossa mente. Para isso, é necessário:

- Repetir a informação mentalmente.
- Visualizar um fato diante dessa mesma frase.
- Sentir-se realizando-o. Depois da reprogramação, chega o momento da experiência diária, do treinamento; dessa forma, a mente começa a aceitar e a verificar a informação. Quem deseja reprogramar a mente obtém excelentes resultados gravando as *frases de sabedoria* e as *sete ferramentas do amor*. Grave as frases que deseja introduzir em sua mente e coloque-as perto da cama, em um aparelho programado para ligar mais ou menos em uma hora, ou quando você calcular que já estará dormindo. Assim, a mente começa a ouvir, e a informação penetra mais facilmente no inconsciente do que quando se está acordado. É importante, em qualquer caso, que sejam frases ditas com a própria voz, para que seja a própria

compreensão da pessoa que se instale. Qualquer coisa que decidamos fazer voluntariamente, que seja diferente do que normalmente fazemos, modificará nossa personalidade. O simples fato de mudar a maneira de falar transforma a personalidade, e é isso que buscamos para aprender a respeitar sem julgar e chegar a ter excelentes relacionamentos. Pois quem expressa o melhor, expressa a verdade; e *expressar o melhor* significa reconhecer as qualidades do amor em todas as pessoas. O sábio vai diretamente aos valores que reconhece nas pessoas e os expressa, enquanto o ignorante se concentra nas limitações, e é isso que ele expressa.

Conclusões

Do que foi exposto neste tema, chegamos às seguintes conclusões:

- A paz externa é fruto do respeito.
- Não existe má intenção.
- Somente o ignorante ousa julgar e condenar, devido à sua limitação mental.
- A interpretação traz sofrimento, porque interpretamos a partir de conceitos falsos.
- Podemos ser felizes com os outros se os aceitarmos como são, se os respeitarmos, sem agredi-los, invalidá-los ou culpá-los; assim, é possível ter excelentes relações e desfrutar de uma convivência harmoniosa e pacífica.
- Julgar, criticar, condenar e castigar gera baixa autoestima, rancor, ódio e ressentimentos.
- Não é possível estabelecer relações de amor sustentadas nas interpretações da ignorância.
- Não há nada a julgar, há apenas muito a compreender.
- Amar é aprender a respeitar as diferenças. Não é preciso acreditar em nada, nem dar nada por certo ou por feito; é preciso praticar e verificar na própria vida se esta informação funciona e produz resultados satisfatórios. Com esta 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

Reprogramação mental para o respeito

Aprenda estas frases de sabedoria:

- *Respeito todas as pessoas em suas ideias, costumes, crenças e comportamentos, bem como em seu direito de tomar suas próprias decisões.*
- *Renuncio a criticar, desqualificar, julgar, condenar e castigar qualquer pessoa, por qualquer motivo.*
- *Todas as pessoas fazem o que podem com o melhor que sabem, e eu não sou ninguém para julgá-las.*
- *Decido amar e respeitar todos os seres vivos, reconhecendo a perfeição que cada um manifesta.*
- *Decido respeitar totalmente a experiência dos outros e ganhar a confiança das demais pessoas.* Observe seus pensamentos, suas palavras e sua maneira de agir. Evite criticar, desqualificar, julgar, condenar ou castigar os outros. Assim, a cada dia você conseguirá ter relacionamentos mais harmoniosos e pacíficos. Se você quer resultados verdadeiramente satisfatórios na sua vida, renuncie a trabalhar sobre os outros e dedique-se a trabalhar sobre você mesmo. Não se pode construir uma nova vida sobre conceitos antigos. 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.