TEMAS · TEMA 08

Aprender a Ter Paz

Descreve a paz interior como um estado permanente e invulnerável, resultado do desenvolvimento espiritual. Analisa as condições que o tornam possível: respeito, assunção do próprio destino e ação sem reação.

- 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, aquela 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:

Adaptação | Relacionamentos | Paz Interior | Amor | Felicidade | 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 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:

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 se pode 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 marcha. Quanto à segunda parte, amar o próximo como a si mesmo significa respeitá-lo tal como ele é, não pretender mudá-lo, não exercer resistência diante dos 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;

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 poder da paz interior

Este tema é dirigido a todas as pessoas que acreditam que este mundo pode se tornar um lugar melhor; àquelas que têm certeza de que o ser humano é capaz de mudar a si mesmo para conseguir conviver em paz e harmonia; àquelas que guardam a esperança de uma nova vida; e, em suma, a todos aqueles que estão dispostos a melhorar sua vida e ter sucesso em seus projetos.

Todos nós, seres humanos, buscamos a mesma coisa: ser felizes, encontrar a paz interior e aprender a amar. Podemos fazer isso por meio do material ou do espiritual, mas a busca é a mesma, independentemente do caminho escolhido, pois é possível chegar ao mesmo lugar por trilhas diferentes.

1.1 Diferença entre estar em paz e ter paz

Estar em paz pode ser comparado ao mar quando está calmo; mas, se vem uma tempestade, ele se agita e se forma uma grande ondulação. No entanto, no fundo do mar, a calma ainda se mantém. Isso seria ter paz: não se alterar nem reagir diante de um evento externo, mas ser capaz de manter a calma e a serenidade.

Para estar em paz, basta se isolar, praticar meditação, visitar um jardim botânico, ouvir uma música relaxante ou qualquer outra situação que nos garanta que não vamos nos alterar.

Estar em paz é um estado transitório, enquanto *ter paz* é um estado permanente de paz invulnerável. A paz temporária ocorre quando nos isolamos das situações que não conseguimos manejar, para não permitir que nossa energia vital desça às zonas de escuridão. A paz permanente, por sua vez, é imperturbável: um Mestre não precisa se isolar, porque está treinado e não permite que nenhuma situação externa altere sua paz; assim, sua energia vital se mantém sempre na zona de luz, onde há compreensão e clareza mental.

> *Ter paz é igual a zero conflitos.*

Para ter paz, é necessário treinar e saber manejar as ferramentas do respeito e do assumir. Para isso, é preciso não se confrontar com nada nem com ninguém e deixar de reagir aos acontecimentos externos.

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 renunciarmos a criticar, julgar ou punir os outros por qualquer motivo, porque compreendemos que cada um faz o melhor que pode com o melhor que sabe, e ninguém tem o direito de julgá-lo.

Teremos também uma paz inabalável se assumirmos o resultado das decisões que tomamos e de nossa experiência de vida, e se aceitarmos que nossos pensamentos, sentimentos e emoções são gerados por nós mesmos, e não pelo que acontece ao nosso redor, muito menos pelo que os outros pensam, dizem, fazem ou deixam de fazer. Isso implica renunciar a culpar os outros pelo que nos acontece.

Não vamos conseguir muito lutando pela paz, sofrendo porque ela não se concretiza ou tentando impô-la, pois esse não é o caminho; a única forma de consegui-la é indivíduo por indivíduo, e não de maneira global, assim como ocorre com o desenvolvimento espiritual. Se cada um trabalhar em seu próprio desenvolvimento individual, poderá se tornar um ser de paz, entrar em um estado de paz por si mesmo, renunciando totalmente à violência em pensamento, palavra e ação. Assim, cada indivíduo que se torna um ser de paz começa a fazer parte da irmandade do Universo; enquanto não o for, não faz parte dela, mas está situado do lado da agressão.

Enquanto não se conseguir uma mudança interna, todo o resto é inútil. Esta proposta tem centenas de milhares de anos e é a mesma que é feita pelas técnicas de meditação: se cada um de nós entra "em paz" e toda a Humanidade faz o mesmo, então a Humanidade estará em paz; mas para isso é imprescindível o *trabalho individual.*

A Lei da Correspondência cria um mundo externo correspondente aos pensamentos. Por isso, se alguém estabelecer em seu interior, com seu pensamento, um mundo de paz e harmonia, de convivência pacífica e de amor, a Lei da Correspondência do Universo criará externamente circunstâncias que se encaixem de forma perfeita nessa realidade.

Declarar-se em estado de paz significa renunciar totalmente a se sentir mal com o que acontece ao redor.

Ter paz interior constitui um dos três pilares do desenvolvimento espiritual. Se nossa paz aumenta, nossa energia vital cresce, e isso, por sua vez, nos permite melhorar nossa compreensão, já que teremos mais clareza mental. Ao contrário, se estivermos cheios de conflitos e sem paz, desperdiçamos inutilmente a energia vital, entramos na zona de escuridão mental e nossa compreensão diminui. Se nessa tríade faltar qualquer um dos três elementos, o equilíbrio não funciona; é um processo de movimento contínuo.

Compreensão

Energia vital → Paz interior

Um Mestre alcança um nível de paz interior imperturbável e chega a tal racionalização no gasto de sua energia vital que consome muito menos do que gera; assim, sua lucidez aumenta e ele alcança uma compreensão maior. Se aspiramos a que a energia vital ascenda, é necessário aprender a sustentar estados mentais de paz.

Um Mestre é reconhecido porque abriga em seu interior uma paz inabalável. Ao ascender sua energia vital à zona de luz, ele sempre terá a informação de que precisa no momento

exato. Por isso, um Mestre sabe exatamente o que tem de fazer quando chega a hora de fazê-lo; em seu desenvolvimento espiritual, ele alcançou a felicidade por meio da paz interior.

Todos os dias temos a oportunidade de praticar e verificar se realmente *temos* paz ou apenas *estamos* em paz; e isso graças aos nossos queridos "treinadores", que são as pessoas que a vida coloca diante de nós para que aprendamos justamente a não perder a paz.

Nossos melhores treinadores costumam ser o chefe, o companheiro ou a companheira, os filhos, os amigos que nos dizem umas "verdades na cara", aquele que buzina para nós quando estamos dirigindo e, enfim, todas as pessoas que nos fazem "perder as estribeiras". A todas elas temos de agradecer a oportunidade que nos dão de aprender a conquistar uma paz inabalável.

Toda dificuldade nos ensina a não perder a felicidade, a paz, a atitude de serviço nem a capacidade de aproveitar a vida.

> *A paz começa em nós mesmos.*

A paz, assim como o Amor, não existe por natureza, mas é uma manifestação consciente do Ser, um estado ideal. A Humanidade, ao longo de sua história, conheceu pouquíssimas épocas de paz, porque sempre se acreditou que ela era um estado natural, que a paz pode ser feita por outros ou que é possível impô-la pela força ou por decreto: não compreendemos que a paz, assim como o amor, só nasce do coração.

Se plantarmos agora mesmo a semente da paz no coração de todas as crianças e jovens e dos demais seres humanos, mas principalmente se deixarmos que ela se aninhe em nosso próprio coração, amanhã poderemos viver em um mundo de harmonia.

A semente da paz é plantada pelo exemplo: demonstrando a todo momento, com um sorriso, nossa vontade de servir com amor à causa da paz; mostrando a cada dia nossa capacidade de compreender, de perdoar, de ajudar; manifestando a cada instante nosso espírito de integração, de solidariedade e de colaboração. Enfim, declarando sempre nossa boa vontade, amabilidade, responsabilidade e simplicidade para com todos. Assim estaremos ajudando a construir um mundo melhor.

Quem ler esta mensagem deveria observar seus sentimentos e analisar se existe neles algum broto de rancor, ódio, ciúme ou ressentimento. Pois quem não tem paz em seu interior também não pode encontrá-la em seu lar ou país, nem, em geral, no mundo. É que só se recebe o mesmo que se dá, se tem e se sente.

Portanto, não se deve pretender receber aquilo que não se é capaz de dar. Cada um deve analisar como pensa, como age e que tratamento dá aos outros, e concluir se de fato se tornou compatível com viver em um mundo em paz.

Esqueçamos, pois, tudo o que nos feriu, nos fez mal ou nos ofendeu, e permitamos que a semente da paz germine em nós, para que assim cresça a chama do amor em nosso coração.

> *Buscar a paz externa é algo inútil.*

Enquanto uma pessoa não encontrar sua paz interior, a possibilidade de paz exterior não existe para ela, independentemente do lugar em que viva, porque estará em conflito permanente com os outros e com as situações da vida. Ao contrário, poderíamos dizer que, para quem tem paz interior, não importa onde viva, pois em qualquer lugar encontrará paz ao seu redor; ao projetar paz e Amor, será exatamente isso que encontrará do lado de fora.

A paz interior é uma ferramenta muito poderosa para o despertar da consciência e a transcendência do espírito. A paz permanente do espírito se encontra no interior, na própria consciência, e é o resultado do desenvolvimento espiritual, ou seja, do aumento da compreensão.

> *A paz interior é um termômetro do desenvolvimento espiritual e se mede pela capacidade de lidar com as situações sem perdê-la.*

A paz interior indica o grau de desenvolvimento espiritual das pessoas. À medida que avançamos na compreensão dos princípios que regem a ordem do Universo, começamos a perceber que sofremos com menor intensidade, temos menos reações automáticas e nossa paz interior aumenta.

Dentro de nós existe uma energia com características especiais, a que chamamos de *energia vital*. Essa energia é utilizada em todas as funções humanas associadas ao pensamento, à mente, aos sentimentos e às emoções. Assim como se elabora a glicose, analogicamente se elabora essa energia vital, especialmente durante os estados de repouso mental, como o sono ou a meditação. Quando a energia vital ascende à zona mental de luz, ela permite conectar as faculdades superiores do ser humano. No entanto, pouquíssimas pessoas conseguem alcançar essa zona, porque a maioria mantém em seu interior estados permanentes de conflito mental, sentimental ou emocional que consomem quantidades alarmantes de energia vital; além de ceder desnecessariamente sua energia vital por meio do medo, dos apegos e da tendência a se envolver em

experiências que não lhes correspondem. O grande poder oculto de ter paz é precisamente a capacidade de não desperdiçar inutilmente essa preciosa energia que, ao ser conservada, nos transforma em sábios, Mestres, magos ou santos... ou seja, em seres humanos mais completos e espiritualmente mais desenvolvidos.

> *O desenvolvimento espiritual consiste em renunciar a se alterar diante dos*

diferentes acontecimentos. A energia vital pode permanecer na zona superior de luz — aumentando a compreensão e a clareza mental —; na zona intermediária, ou de penumbra, onde se encontra nosso sistema de crenças — que forma nossa ignorância —; ou ainda na zona inferior, de escuridão ou depressão. A paz interior, como já assinalamos, nos permite elevar a energia vital para ascender à zona de luz.

Um dos grandes segredos para alcançar o *despertar da consciência* é o manejo da energia vital. Os Mestres são mestres tanto pela capacidade de manejar a energia quanto pela sabedoria que possuem. Pois, por mais sabedoria que uma pessoa tenha, se não administrar corretamente sua energia vital, isso de nada lhe servirá, já que ela pode até perder sua capacidade de agir se cair na zona de escuridão.

A compreensão nos torna livres e nos conduz à paz, que, por sua vez, nos leva a respeitar os outros. Pelo contrário, a falta de respeito que leva aos conflitos e às guerras tem origem na falta de compreensão e de paz interior.

1.2 A invulnerabilidade da paz

A paz requer uma profunda compreensão de cada indivíduo, nascida de sua própria experiência na busca da verdade. Não é algo que possa ser imposto, mas sim algo que nasce no interior de cada pessoa e se projeta para o exterior, para tudo o que a cerca. Não se pode obrigar ninguém a estar em paz, muito menos a ter paz.

> *A paz não se consegue lutando contra o mal, nem tentando impor o bem.*

Dizer que "lutamos pela paz" é realmente incoerente. Como vamos fazer isso, se a luta já não é paz? O apropriado seria dizer que "trabalhamos" pela paz, e que é um trabalho interior, pois somente poderá ter paz aquele que se dedica a trabalhar sobre si mesmo e não sobre os outros. Para compreender isso, é necessário estabelecer um sistema de educação para a paz que comece desde a mais tenra infância. Isso exige que os pais e as demais pessoas envolvidas na educação decidam assumir um verdadeiro comportamento pacífico, sustentado em uma compreensão profunda do amor e das Leis que regem o Universo.

Reconhecer a existência das Leis do Universo traz uma grande paz interior e maior harmonia, porque implica deixar de brigar com o Universo e com a vida, e começar a compreender que tudo o que acontece é perfeito e necessário, e que cada um está em seu próprio processo de aprendizado. A única coisa que precisamos fazer é aprender o que a vida quer nos ensinar, ou seja, a ter paz, a servir e a ser felizes.

> *A paz é o resultado da integração de extremos em conflito, e não da eliminação de algum deles.*

Muitas pessoas, ao buscar a paz, utilizam diferentes métodos para se isolar das situações conflituosas. Para isso, constroem suas casas em lugares o mais distantes possível das zonas de desarmonia. Outras, por sua vez, entram em estados que são consequência de diferentes formas de relaxamento, oração e/ou meditação, ou tentam distrair a mente com diversas atividades recreativas. Qualquer um desses métodos é benéfico para alcançar o estado de paz e, portanto, para a saúde mental de quem os pratica. De fato, eles ajudam consideravelmente a restabelecer os níveis adequados de energia vital e contribuem para o equilíbrio físico, emocional, sentimental e mental. No entanto, todos esses estados de paz são temporários, porque, assim que a pessoa volta a entrar em contato com as situações que a confrontam, perde de novo sua paz interior, cede sua energia vital e volta a cair em um estado depressivo.

> *Se a paz que temos é resultado de não enfrentarmos situações que nos confrontam, então não temos paz.*

Se compartilharmos a vida com quem tem paz, estaremos em paz se também trabalharmos em nosso interior. Se a compartilharmos com quem não tem paz, teremos a oportunidade de aprender a tê-la, se aproveitarmos essa oportunidade; caso contrário, a perderemos.

> *Para estar em paz, basta isolar-se; para ter paz, é preciso treinar-se.*

1.3 Exercícios para estar em paz

Tudo o que contribui para que a mente entre em repouso e para que se afastem todos os pensamentos de conflito, frustração, angústia, medo, rejeição, tristeza e sofrimento facilitará que a energia vital ascenda à zona de luz interior e, consequentemente, que se produza um estado de equilíbrio e paz mental muito reconfortante.

Por essa razão, é muito importante aprendermos a:

- Ter diversões saudáveis, férias harmoniosas, contato com a natureza e horas suficientes de sono.
- Praticar as técnicas de manejo do pensamento puro.
- Pôr em prática técnicas de relaxamento, meditação e oração.
- Praticar a socialização harmoniosa, já que compartilhar afeto gera internamente grandes quantidades de energia vital.

1.4 Exercícios para ter paz

O desenvolvimento da capacidade de manter constantemente a paz interior e de se apoderar dela, sem permitir que nada nem ninguém a tire de nós (lembremos que ninguém tira a nossa paz; somos nós mesmos que a perdemos), exige um *treinamento consciente* para aproveitar todas as circunstâncias que a vida apresenta diariamente, mas sem buscar aquelas de que não precisamos.

Toda circunstância que apresente algum nível de dificuldade — seja para a mente, os sentimentos, as emoções ou para controlar as reações do instinto — é uma maravilhosa oportunidade para aprender e treinar o cultivo da paz interior. Somente se entendermos isso estaremos prontos para *aplicar a aceitação e a renúncia* e nos libertar para sempre do conflito mental e do sofrimento interior. Assim, diante de qualquer situação de confronto mental, devemos aceitar que ela é apenas um processo das Leis de Correspondência e Evolução, e *renunciar* a tentar mudá-la e a envolver nossos conceitos, crenças, sentimentos e emoções.

O desejável é realizar sempre com calma e serenidade o que for preciso fazer; jamais *reagindo*, mas *agindo*. Cada vez que reagimos, estamos nos comportando a partir da ignorância e não estamos fazendo uso de nossa capacidade de compreensão.

Devemos pensar o melhor de todas as situações para que em nossa mente se crie um arquivo de paz que substitua o anterior, de *reações automáticas*. Para isso, é necessário pensar em chave de amor. Por exemplo, se gritarem conosco, pensaremos: “Não permitirei que meu instinto reaja aos gritos dos outros; serei invulnerável e imune a qualquer grito; minha paz não se alterará nem um pouco”. Se dissermos isso a nós mesmos muitas vezes a cada dia, magicamente chegará o dia em que alguém gritará conosco e comprovaremos que não sentimos nada, que não reagimos e, portanto, que não perdemos nossa paz.

O pensamento é muito poderoso; pensemos constantemente nisto: “Minha paz é invulnerável, não permitirei que o que aconteça lá fora altere minha paz”. Esse pensamento, no fim, codificará de novo nossa mente. Se pensarmos que temos tudo o

que é necessário para ser felizes, estaremos usando nossa mente com sabedoria e teremos paz.

1.5 Controlando nossos pensamentos

Os pensamentos que passam pela mente podem ser de dois tipos: agradáveis ou "puros", que se reconhecem porque geram paz interior; ou desagradáveis ou "impuros", que geram conflito ou mal-estar.

O pensamento gera em nós emoções positivas ou negativas e, quando pensamos de forma automática, ele nos escraviza. Por isso devemos observar nossos pensamentos e selecioná-los conscientemente, como quem sintoniza uma estação de rádio, descartando aqueles que não sejam puros.

Toda forma de pensamento que traga paz tem um valor muito positivo, porque ela faz duas coisas maravilhosas: afasta da mente a negatividade que bloqueia; e permite que a energia vital ascenda, aumentando a clareza mental para compreender e agir.

Se os pensamentos alteram nossa paz, devemos concluir que se originam na ignorância, e não na compreensão.

Como já foi dito, a paz é um estado mental, interior, que não tem nada a ver com o que acontece lá fora; pelo contrário: o que ocorre no exterior é o resultado da correspondência interior. Devemos trabalhá-la apenas em nosso interior, pois a paz é um processo individual, não coletivo. Se todos os indivíduos tiverem paz, a coletividade também a terá.

> *As circunstâncias não nos incomodam; cada um decide se vai ou não se incomodar com elas.*

Às vezes ouvimos dizer: "Como vamos ficar tranquilos com este governo, com esta juventude desvairada, com esta violência, com este trânsito etc.?". Temos uma longa lista de responsáveis a quem culpar por nossa alteração mental. No entanto, acontece que ela é própria de cada um, e não há por que procurar os culpados lá fora.

Como saber se temos ou não paz? O sintoma mais evidente de que não temos é a tendência de nos alterarmos por qualquer coisa, reagindo negativamente a qualquer acontecimento. Essa falta de paz, que se traduz em falta de controle, nos leva a nos isolar para ter tranquilidade, mas, ao sairmos desse isolamento, perdemos o "suposto" estado de paz, pois ele não era interior, e sim exterior. Além disso, quando não conseguimos ter paz, costumamos cometer dois erros: culpar o outro e tentar mudá-lo, seja agredindo-o ou impondo nosso ponto de vista. Essa é a expressão perfeita do egoísmo e a origem de

todas as guerras. Em vez de impor qualquer coisa aos outros para nos sentirmos bem com eles, devemos aceitar o outro como ele é. Essa, sim, é uma expressão de amor que conduz à paz.

Quando se tem paz, para mantê-la não é necessário se isolar de nenhuma situação ou pessoa, nem fugir de nenhum lugar. Qualquer pessoa pode verificar se tem ou não paz interior com uma simples observação: se, ao estar com pessoas que não têm paz, você se altera, isso significa que não tem a paz que pensava ter. No dia em que não perdermos a paz diante de uma situação conflituosa, saberemos que temos paz e o problema terá desaparecido da nossa vida como por magia. O sintoma mais evidente de que temos paz é não nos alterarmos com nada do que acontece ao nosso redor.

Só podemos ser pacíficos quando aceitamos as pessoas violentas e deixamos de nos opor a elas, pois elas nos dão a oportunidade de trabalhar nossa paz, e devemos ser gratos por isso e aproveitar a situação que nos proporcionam. Renunciemos a qualquer forma de conflito ou protesto, bem como a qualquer pensamento que perturbe nossa paz interior.

Tudo o que nos leva a nos rebelar é informação falsa que mantemos na mente, enquanto o que nos leva a aceitar e a nos treinar para alcançar paz, felicidade e serviço é informação de sabedoria. Lutar contra o que vem de fora é ineficaz, e fugir não serve para nada, a não ser para desperdiçar a oportunidade de nos treinar e aprender.

Temos duas opções: aproveitar a oportunidade para aprender ou reclamar da nossa desgraça. Se optarmos pela segunda, perderemos energia; portanto, o mais eficiente é aproveitar a experiência. Se estivermos dispostos a desfrutar de tudo o que acontece, essa atitude nos levará a um estado de paz interior.

Às vezes reclamamos do que acontece ao nosso redor e do que vemos no noticiário, e não conseguimos separar o que ocorre à nossa volta do que acontece conosco. Se não é nada grave, do que estamos reclamando? Parece que não podemos nos permitir ter paz se há violência no país ou no mundo; no entanto, isso é um erro, porque a paz começa por nós mesmos: não devemos esperar que o mundo inteiro esteja em paz nem que as coisas funcionem “do nosso jeito”.

Ter paz interior consciente significa ter paciência (que não é tolerância ao sofrimento, mas — como já foi dito — “calma e ciência da paz”) e compreender que as coisas não acontecem instantaneamente, mas que tudo no Universo faz parte de um processo. A paciência é uma virtude que precisamos cultivar, pois é ela que nos permite respeitar os ritmos do Universo com serenidade. Não ganhamos nada ao nos impacientar.

Quando uma pessoa tem paz interior, ela é confiável para si mesma e para os outros, pois não tem conflitos internos nem externos.

Quanto mais paz alcançamos, menor é o peso do destino em nossa vida. A missão e o destino fazem parte da nossa existência e, à medida que avançamos, a missão vai ganhando mais importância e o destino, menos. Isso acontece porque aprendemos a compreender e até mesmo a desfrutar das *dificuldades*, que passam a ser, para nós, *ferramentas de trabalho e oportunidades de aprendizado*.

Para alcançar uma nova vida repleta de satisfação, precisamos estar dispostos a desfrutar do aprendizado e a valorizar todas as experiências, especialmente as mais difíceis, deixando de nos rebelar contra elas e aceitando-as. Dessa forma, alcançaremos uma paz inabalável, uma felicidade total e uma expressão constante de amor.

Assim, se valorizarmos o que aprendemos com as dificuldades e as considerarmos apenas como *ferramentas* que a vida coloca diante de nós para a nossa evolução, começaremos a buscar soluções em vez de nos concentrarmos nos problemas, e alcançaremos um estado de paz interior, independentemente de as outras pessoas aceitarem ou não essas soluções.

> *Tudo o que é compreendido produz paz.*

À ignorância correspondem certas situações desagradáveis, enquanto à compreensão, à sabedoria e à verdade correspondem resultados satisfatórios. Portanto, cada um colhe os benefícios ou os problemas que ele mesmo gera dentro de si. O destino é próprio de cada um e corresponde exatamente ao seu arquivo de ignorância, ou seja, ao que ainda precisa aprender.

Capítulo 2. Comunicação adequada

2.1 Comunicação amorosa versus comunicação agressiva

É necessário sempre empregar uma comunicação amorosa para não ter conflitos. Ela se consegue evitando o uso de palavras agressivas ou limitantes, e para isso é preciso treinar uma nova forma de expressão: o uso de um tom de voz suave, evitando posturas corporais agressivas e imposições, que fazem com que o instinto coloque nosso interlocutor na defensiva.

Na comunicação agressiva, não se valoriza o outro, não se concede liberdade nem se oferece apoio. Por isso, devemos eliminar as frases agressivas do nosso vocabulário, se aspiramos a não ter conflitos nos relacionamentos.

Se alguém tiver uma atitude agressiva, mas falarmos com muita calma, essa pessoa se acalmará; mas se alguém for violento e nós também gritarmos, a tensão se multiplicará por dois. Podemos fazer um treinamento prévio, muito útil para estarmos preparados e enfrentarmos esse tipo de situação. O treinamento consiste em nos visualizarmos em paz diante da situação e repetirmos várias vezes: «*Não vou perder minha paz e minha calma por nenhum motivo, não importa o que essa pessoa diga ou faça*». Antes de ir conversar com alguém com quem temos um desacordo, se quisermos chegar a uma conciliação, esse exercício de visualização será muito útil.

Para ter excelentes relações com as outras pessoas, é preciso estar sempre disposto a oferecer apoio e a valorizar os relacionamentos acima dos gostos pessoais.

Para melhorar nossos relacionamentos atuais, podemos estabelecer acordos satisfatórios. Isso requer comunicação, pois não podemos adivinhar o que a outra pessoa sente. Para propor um acordo, utilizaremos uma *comunicação adequada*, com o uso de *termos neutros e amorosos.* Evitaremos expressões agressivas, transmitidas pela cultura, bem como imposições, proibições ou condicionamentos, pois eles geram bloqueios para os acordos; e utilizaremos uma comunicação amorosa que facilite o diálogo, e não que o atrapalhe.

No quadro a seguir são apresentados alguns exemplos de comunicação amorosa em contraste com a agressiva.

Comunicação agressiva	Comunicação amorosa
Você deve…	É necessário...
Por quê?	Gostaria de saber o motivo.
Você precisa…	É importante que… Você gostaria de estudar? Eu te apoio...
Você nunca…	Algumas vezes observei que…
Você sempre…	Com alguma frequência acontece que…
Não é verdade, você está errado (estou invalidando você).	Entendo seu ponto de vista e compreendo que, pela sua experiência, é assim. Não se preocupe, às vezes nos falta informação. Você tem razão do ponto de vista de onde está olhando. O que você acha de olharmos por outro ângulo?...
Não seja bobo/burro	Às vezes nos falta mais informação. Não se preocupe, você fez o melhor que pôde e, com certeza, da próxima vez vai tentar agir de outra forma. Tudo tem solução; me conte o que você aprendeu com isso...
Eu te avisei	Como você faria para obter outro resultado?
Me incomoda que…	Sei que essa é a sua maneira de fazer, mas não é o resultado que esperávamos. Como você poderia fazer melhor? Eu proponho que...
Não quero que você…	Que tal você buscar outra forma de fazer as coisas, para que deem melhor resultado e sejam mais satisfatórias?
Não gosto que…	Eu ficaria feliz se… Como poderíamos melhorar isso? Eu gostaria de tal coisa. Acho mais conveniente ou adequado fazer desta maneira.
Não suporto quando…	Eu agradeceria muito se você parasse de fazer…
Por que você faz isso comigo?	O que aconteceu me parece muito importante para aprendermos a melhorar nosso relacionamento. Gostaria de saber o motivo pelo qual você faz isso.
Por que você está com essa cara?	Entendo como você se sente, não se preocupe.

Comunicação agressiva	Comunicação amorosa
Isso é problema seu.	Tenho certeza de que você consegue encontrar a solução.
Como você pôde ser tão…	Sei que essa é a sua maneira de fazer as coisas.
Não faça isso!	Você gostaria de praticar outra forma de fazer as coisas para ser feliz?

Quadro 1. A comunicação agressiva e a amorosa

Comunicação agressiva	Comunicação amorosa
Só mesmo você para pensar nisso!	Sei que você fez o melhor que pôde.
Eu disse para você não fazer isso!	Da próxima vez, seria maravilhoso se você contasse comigo, para que eu possa lhe dar a informação adequada.
Você tem cabeça pra quê?	Deixe-me ajudar você, porque tudo tem solução.
Mas…	Eu gostaria de complementar isso com…

Quadro 1. A comunicação agressiva e a amorosa (continuação)

É melhor não falar mal de ninguém nem de nada, independentemente de concordarmos ou não com o que alguém faz ou com o que possa acontecer em determinado momento. A proposta é depor as três armas que temos:

1. A agressão *física,* mesmo que seja apenas com gestos ou com as mãos.
2. A agressão *verbal*.
3. A agressão *mental*. Enquanto não fizermos isso, é impossível pensar em habitar um mundo de paz. As armas jamais trarão um resultado de paz, mas, pelo contrário, de guerra.

> *A paz é o resultado de aprender a não brigar.*

Um Mestre não tem conflito com ninguém, independentemente dos níveis de evolução das outras pessoas, pois ele as respeita e lida com elas com sabedoria. Já uma pessoa com pouca sabedoria tem conflitos praticamente com todo mundo. O Mestre se cala quando deve se calar e fala quando deve falar.

2.2 Pensar e agir com sabedoria: o caminho para a paz

Pela Lei da Correspondência, quando uma pessoa se declara em absoluto estado de paz, ela passa a corresponder a ser respeitada por todos os demais seres do Universo. Podemos comprovar esse resultado à medida que avançamos em nossa vida. O estado de paz interior nos faz corresponder a um mundo de paz, em qualquer lugar em que estejamos.

A correspondência é construída por cada pessoa; por isso, é preciso aprender a pensar e a agir com sabedoria. Assim, se nossos pensamentos forem de paz, se não invalidarmos ninguém, corresponderão a nós experiências pacíficas, geradas por nós mesmos. Se, ao contrário, vivermos cheios de ressentimento, ódio e desejo de vingança, então nos corresponderão experiências semelhantes.

A Lei da Harmonia também contempla esse aspecto da paz, expresso filosoficamente da seguinte forma: “Não faça ao outro o que você não quer para si”. Se formos agressivos, algo com as mesmas características retornará a nós; já se formos pacíficos, receberemos paz, pois tudo o que é emitido age, reage e retorna.

Devemos lidar com as situações e não nos deixar dominar por elas, a fim de manter o equilíbrio e a paz interior. A tão almejada paz exige um trabalho intenso e constante sobre nós mesmos, em vez de nos colocarmos em confronto com os outros, com o meio ou com as circunstâncias que nos cercam; ela requer uma firme decisão de realizar um trabalho interior que nos leve a romper o orgulho e as demais limitações mentais.

Libertar-se do conflito interno e encontrar paz, harmonia e satisfação na vida implica, portanto, libertar-se do orgulho, pois ele nos torna rígidos e nos impede de reconhecer os erros. Quando somos orgulhosos, não damos o braço a torcer, não sabemos pedir perdão nem pedimos ajuda; por isso, inevitavelmente teremos conflitos com os outros.

A paz interior não cresce espontaneamente, como o musgo ou a grama, mas exige um esforço voluntário.

A Lei da Geração pode ser comparada a uma semente que é plantada em nosso interior para que produza a correspondência externa. Se plantarmos em nós a paz e as demais virtudes internas, além de certos valores — como confiança, lealdade, serviço, entusiasmo, alegria, calma, flexibilidade mental, adaptação ou compreensão —, começaremos a colher excelentes resultados.

Assim, os pensamentos, as palavras e as ações de hoje são as sementes do fruto que colheremos no futuro.

Pela Lei da Afinidade, o melhor sempre se associa ao melhor. Portanto, se aspiramos a conquistar a paz, pensemos sempre em algo que nos traga paz, pois tudo o que é nutrido em nosso interior gera situações, pessoas e lugares afins a essa energia.

A cultura é um padrão que gera diretrizes internas de comportamento no indivíduo. Assim, a menos que sejamos capazes de assumir nossos próprios comportamentos e decisões, não seremos nós mesmos, mas permaneceremos em um estado de dependência de algo externo.

Respeitar os comportamentos dos outros é permitir que cada um viva e assuma sua própria experiência; e respeitar as crenças alheias garante uma convivência pacífica.

> *Quando decido assumir minha própria experiência, compreendo que o culpado não existe.*

A tabela a seguir apresenta alguns exemplos de comunicação harmônica para assumir a própria responsabilidade, em contraposição a uma forma de expressão que culpa os outros.

Usual (culpo os outros)	Harmônica
Eles fazem com que eu me equivoque	Eu me equivoco com o que os outros fazem
Eles me deixam furioso	Fico furioso
Eles me fazem sofrer	Sofro com o que os outros fazem
Eles me incomodam	Fico incomodado com o que dizem
Eles me deixam desesperado	Eu me desespero
Eles me deixam com raiva	Fico com raiva
Eles me ofendem	Eu me sinto ofendido
É muito chato	Para mim, é chato
É perigoso	Isso me dá medo

Quadro 2. As chaves da comunicação harmônica

O que realmente vale a pena compartilhar é a paz, a harmonia, a felicidade e o amor interior; se compartilharmos nossos medos, limitações ou angústias, estaremos compartilhando nosso egoísmo e, dessa forma, os resultados não serão satisfatórios para ninguém.

O papel das pessoas com maior desenvolvimento espiritual, que já começam a agir a partir do amor e da sabedoria, geralmente está associado ao ensino; aos exemplos de harmonia; à flexibilidade e à adaptação ao meio; à transmissão de informações para o aprimoramento humano; e à construção de novas formas de convivência pacífica, sustentadas no *desenvolvimento da paz interior.*

Quando alguém se interessa em buscar a paz interior, isso significa que já está pronto para deixar de sofrer e ter uma vida plena.

> *Ninguém pode nos ofender se decidirmos manter nossa paz.*

Como exercício de treinamento, podemos elaborar diálogos com nosso parceiro, nossos pais, nossos filhos ou nossos colegas de trabalho, substituindo a linguagem que usamos habitualmente pela *linguagem do assumir*.

Outro exercício maravilhoso para treinar a convivência pacífica é fazer perguntas sem esperar uma resposta concreta. Por exemplo, se tivermos um filho rebelde que não quer estudar e nos "ameaça" com a ideia de sair de casa, podemos pôr nossa mente para trabalhar, como treinamento, fazendo as seguintes perguntas:

- Você acha que tem mais direitos do que os outros?
- Você acha que tem o direito de impor seus gostos aos outros?
- O que você precisa fazer para conviver em paz com os outros?
- Como você conseguiria fazer tudo o que quer sem fazer acordos com ninguém?
- O que você faria para ser independente?
- Como você faria para conseguir o dinheiro de que precisa para ser independente?
- O que você faria para ser mais feliz na vida? Essas perguntas fazem a mente trabalhar, o sistema de associação de ideias começa a funcionar e percebemos que não é possível fazer tudo o que se quer sem estabelecer acordos. As perguntas apresentadas não julgam nem proíbem, não impõem nem oferecem a conclusão ao nosso interlocutor, que precisa chegar a ela por si mesmo para que seja uma técnica de maestria.

Capítulo 3. O que significa assumir

Assumir significa gerir o que acontece em nosso interior e respeitar o que acontece ao nosso redor. Assumir o interno nos proporciona o autoconhecimento total, e assumir o externo nos conduz à aceitação de tudo o que existe.

Enquanto nós, seres humanos, não formos capazes de assumir plenamente a experiência de nossa própria vida, será impossível alcançarmos altos níveis de satisfação e paz interior.

Quando alcançamos o estado total de assumir, não precisamos mais que ninguém nos vigie nem nos controle; por isso, temos completa liberdade interior e a correspondência com um mundo onde já não são necessários contrastes desagradáveis nem controles externos, pois cada um respeita totalmente os direitos e as funções dos outros e jamais deixa de cumprir suas próprias funções.

Aprender a maneira de assumir os diferentes tipos de contraste que a vida oferece, assim como as técnicas fundamentais da maestria, nos dá a oportunidade de aprender a viver em paz, mesmo em meio a um mundo convulsionado como o nosso; e nos permite também nos relacionarmos com pessoas que ainda vivem imersas na experiência limitante de não serem capazes de assumir suas próprias decisões e sentimentos, nem de respeitar os outros.

> *Usar com sabedoria a ferramenta do assumir nos proporcionará a paz absoluta.*

Assumir profundamente significa renunciar a culpar qualquer coisa ou qualquer pessoa pela própria experiência pessoal. Precisamos acabar com o vício de culpar em seus três níveis profundos. Essas formas de não assumir são descritas no quadro a seguir:

Formas de não assumir	
Ressentimento	Culpa-se a sociedade, a civilização ou os governos pelos próprios problemas
Rancor	Culpam-se pessoas específicas pelo que nos aconteceu
Culpa pessoal	A pessoa se culpa pelo que não fez ou pelos erros cometidos

Quadro 3. Três formas de não assumir

Trata-se de assumir o propósito de assumir totalmente a própria vida e o resultado das decisões tomadas, aprendendo com elas. O desenvolvimento espiritual é individual; ninguém pode se desenvolver espiritualmente por outra pessoa, mas também não pode fazê-lo sem o outro. É uma interação perfeita: precisamos dos demais seres do Universo para evoluir, mas não podemos evoluir por eles, nem eles por nós.

Precisamos assumir tanto a *tomada de decisões* — sejam elas equivocadas ou acertadas — quanto *o resultado delas*. Assumir significa reconhecer os próprios erros, aprendendo com eles e sem culpar ninguém e, portanto, sem punir ninguém, muito menos a si mesmo, já que os erros são necessários para aprender e constituem um dos direitos fundamentais do ser humano.

Assumir significa, portanto, tornar-se consciente, agindo no interno e no externo sem culpar ninguém.

Assumir o interno nos confere a condição de *ser nós mesmos*; ou seja, nos permite alcançar um nível de paz invulnerável, ao nos sentirmos absolutamente independentes. Por outro lado, quando culpamos os outros pelas decisões que tomamos, nos tornamos pessoas manipuláveis, que dependem das demais e as culpam por seus próprios erros. A realidade é que nada pode nos fazer mal, somente nós mesmos.

Para assumir o externo, é necessário trabalhar com a *aceitação* de tudo o que existe ao nosso redor e no Universo, bem como com o *respeito*. Aceitar significa renunciar a se rebelar e a tentar modificar a ordem perfeita do Universo ou os outros; consiste em deixar de interferir nas experiências de vida das outras pessoas. A aceitação, assim como o assumir, requer uma compreensão profunda e um certo nível de sabedoria. Da mesma forma, é necessário respeitar os direitos fundamentais estabelecidos pelas Leis do Universo: fazê-lo nos dará liberdade total, ao passo que o resultado de não respeitá-los será uma limitação de ação, de lugar, de capacidade ou de recursos. Assim, devemos deixar de interferir nas decisões que os outros tomam e não criticar, julgar ou condenar nenhum ser por qualquer motivo. O respeito tem a ver com a capacidade de amar.

> *A compreensão avalia, enquanto o ego critica.*

Assumir é tão poderoso que nos permite tomar as rédeas da nossa vida, evitando qualquer situação de manipulação ou de gestão externa a nós. Mesmo quando nos sentimos ameaçados, somos nós que decidimos o que fazer diante da ameaça, e não o nosso agressor.

Assumir as decisões significa, portanto, libertar-se totalmente da dependência do exterior: não dependemos do mundo, mas nos relacionamos com ele. Significa também que só cada um pode resolver o que lhe acontece. Temos o direito de pedir informações,

de nos apoiar em outras pessoas, de perguntar, de investigar e, é claro, de errar; mas assumir nossos erros e seus resultados se chama *maturidade mental*. Por outro lado, culpar os outros é um vício da Humanidade que consiste em fugir da nossa responsabilidade e transferi-la para o outro, de modo que não resolvemos o problema.

> *Assumir significa renunciar a pedir a alguém que faça o que cabe a você mesmo fazer.*

Assumir a mudança interior significa ser feliz por si mesmo, e não se comportar para evitar um castigo nem para obter um prêmio; significa, em suma, ser consciente de que cada um é o único responsável pelas consequências de seus atos.

> *A arte de assumir é a arte de viver.*

A tríade do sucesso mágico é formada por:

- Sabedoria em maior quantidade.
- Relacionamentos de maior qualidade.
- Serviço com maior eficiência. Alcançar a sabedoria é adquirir um certo desenvolvimento interior que permita não sofrer, não ter conflitos e estar cheio de amor, ou seja, de capacidade de servir. O *estado de magia* é o estado interior daquele que trabalha sobre si mesmo. Quem o alcança é porque sabe, dá, faz e recebe mais. É alguém que pensa e age melhor, e dá o melhor de si porque tem uma compreensão superior. Não poderemos ter sucesso nem paz, nem deixar de sofrer, nem ser Mestres ou ajudar ninguém enquanto interferirmos nas decisões dos outros sem deixá-los tomá-las por si mesmos, nem enquanto tivermos medo de perder algo.

Capítulo 4. Assumindo a vida com sabedoria

4.1 O estado interior de independência espiritual

Assumir totalmente a vida permite alcançar o que os Mestres chamam de *estado interior de independência espiritual.* Alcançar esse extraordinário estado interior conduz diretamente à paz invulnerável.

Trata-se de um estado próprio dos Mestres, que implica não depender de nada nem de ninguém para estar em paz, ser feliz e tomar decisões. As pessoas que o alcançam dependem unicamente de sua capacidade interior e de sua compreensão da necessidade

de respeitar o exterior, e deixam de ser manipuláveis pelos outros ou por suas circunstâncias.

O trabalho interior para o desenvolvimento da capacidade de assumir nos dá a faculdade de tomar as rédeas da nossa vida, do passado ao futuro, sem depender em absoluto de nenhuma pessoa, situação ou circunstância externa para manter a paz interior, a harmonia, a felicidade e a atitude de sucesso diante do mundo da matéria.

> *Tomar as rédeas da vida é não depender de nada nem de ninguém para viver em paz e harmonia.*

A mente inocente da criança se contamina inevitavelmente por meio de seu *sistema de crenças*, que contribui para a formação de sua personalidade e se enche de informações que a levam ao sofrimento.

A criança e o adolescente dificilmente conseguem se libertar da escravidão mental e da dependência do meio externo, pois, para alcançar um estado interior de independência espiritual, é necessário ter desenvolvido um certo nível de compreensão da vida, o que geralmente não costuma acontecer antes dos dezoito anos.

> *Uma pessoa adulta pode se libertar de sua escravidão mental assim que compreende que é a única dona de suas decisões.*

Quando alguém consegue compreender que o único dono de suas decisões e dos acontecimentos de sua vida é ele mesmo, então já está pronto para empreender o caminho da libertação e começar a treinar-se em assumir a totalidade de suas decisões diante das diversas situações da vida, assim como em aceitar tudo o que lhe acontece como a melhor oportunidade para se afastar definitivamente do sofrimento e do medo originados em seu sistema de crenças.

A *escravidão mental* consiste no ressentimento, no rancor ou na culpa. Quando alguém culpa outra pessoa, na verdade está agredindo o objeto, a pessoa ou a situação que supõe culpada por seu problema; assim, ao se tornar agressivo, passa a corresponder a viver em um mundo de violência e não pode reclamar, porque obtém o que ele mesmo provocou.

Por outro lado, se fizermos exatamente o contrário, passamos a corresponder a viver em um mundo de paz e de harmonia, construído a partir do interior. Se renunciarmos a culpar e, portanto, a agredir, nos tornamos seres de paz e começamos a ser nós mesmos, ou seja, a ser livres.

4.2 Tornar-nos conscientes e assumir

Assumir totalmente a vida significa tornar-se consciente e assumir o resultado das decisões que se tomam, desde o nascimento até a morte e a dissolução da personalidade. Para nos libertarmos da escravidão mental e alcançarmos o estado de independência espiritual, precisamos assumir os diversos aspectos que compõem a experiência de qualquer ser humano. Trata-se de esquecer os conceitos de culpa e de injustiça e de nos concentrarmos em um *propósito perfeito de amor*. O desenvolvimento da liberdade interior pode ser resumido em sete maneiras de assumir:

1. *1.* **Assumir a decisão do desenho do destino**. Posso enfrentar situações difíceis, mas jamais negar a oportunidade que há nelas. O desenho do destino é uma maravilhosa oportunidade de aprendizado, mas reconhecê-lo requer treinamento. Independentemente da dificuldade que enfrentarmos, o aprendizado que podemos obter será sempre que o que ocorre no exterior não afete o nosso interior, a nossa paz, a nossa felicidade e a nossa capacidade de servir.
2. *2.* **Assumir a decisão da escolha do corpo**. O corpo é um desenho perfeito de Deus, que tomamos emprestado como um excelente veículo para a nossa experiência de evolução. Podemos reclamar do nosso corpo, mas não podemos deixar de reconhecer que ele nos presta um excelente serviço para a nossa evolução.
3. *3.* **Assumir a decisão da correspondência com os pais**. Podemos ter diferenças com nossos pais, mas jamais deixar de valorizar o que recebemos deles. Os verdadeiros pais são aqueles que apoiam os filhos para que possam crescer e assumir a própria vida.
4. *4.* **Assumir a decisão da escolha do lugar**. O lugar que escolhemos para a nossa experiência de vida pode ser temporário ou permanente, mas sempre será o melhor para o desenvolvimento da experiência evolutiva. Quem aprende a ser feliz o será em qualquer lugar, não importa onde; já quem não sabe ser feliz estará amargurado em qualquer lugar.
5. *5.* **Assumir a decisão da escolha das situações**. Consiste em aproveitar o aprendizado que as situações nos oferecem para manter a paz interior, independentemente de qualquer acontecimento. Devemos agradecer o que aprendemos com cada dificuldade. Podemos nos adaptar, ceder ou lutar, mas nunca perder a nossa capacidade de decidir livremente.
6. *6.* **Assumir a decisão diante dos eventos da vida**. Não existe a possibilidade de que outro decida por nós, porque cada um é quem decide se vai ou não se submeter ao que os outros opinam. Podemos agir e aceitar nossos resultados, mas nunca deixar que a nossa paz dependa de outras pessoas.

7. Assumir a decisão de dissolver a ignorância da

personalidade, transformando-a em compreensão e sabedoria. Para conseguir isso, é indispensável renunciar ao sofrimento diante dos eventos da vida e soltar todo apego sentimental ao material e às pessoas. Isso significa que nos dispomos a valorizar e a desfrutar das coisas e das pessoas que, em cada momento, fazem parte da nossa vida, sem dar importância ao tempo que possam durar conosco. As crenças limitam, a compreensão liberta. Com os ignorantes aprendemos a reconhecer nossas limitações, enquanto com os Mestres aprendemos o que é a sabedoria.

Em conclusão, tomar as rédeas da vida consiste em assumir totalmente as decisões adotadas, com plena consciência da nossa independência mental em relação ao mundo e aos seus habitantes, e sem culpar absolutamente nada nem ninguém pelos resultados obtidos.

Se agirmos de forma automática, não podemos reorientar o rumo da nossa vida. Para isso, precisamos aprender a decidir, a ser felizes e a viver em paz interior, independentemente do que aconteça lá fora.

O primeiro exercício que o adulto faz para se libertar é tentar mudar o ambiente, porque supõe que este o escraviza. Mas, por fim, percebe que se trata de um esforço inútil e que está regido pela Lei da Saturação: quando alguém se satura de brigar e de agredir, sente que esse não é o caminho e busca a senda verdadeira. Então descobre que o problema está dentro de si mesmo e, portanto, a solução também; e começa a buscar o reino de Deus, ou seja, a se libertar da escravidão mental, a assumir as rédeas de sua vida e a não depender de nada nem de ninguém para viver em paz e harmonia.

Para começarmos a sair da ignorância, precisamos parar de reclamar das coisas que nos acontecem. Os acontecimentos não são nem bons nem ruins, nem agradáveis nem desagradáveis, mas neutros. Em todo acontecimento existe uma oportunidade de aprendizado e não há culpados. Os únicos elementos presentes em nossa mente que nos levam a cometer erros são a inocência e a ignorância, e não somos culpados por nenhuma delas; ao contrário, elas fazem parte de um processo natural da evolução. Não adianta nada procurar culpados; em vez disso, busquemos soluções.

Capítulo 5. Independência interior

5.1 Evitando a manipulação

Para alcançarmos a independência interior, precisamos assumir as rédeas de nossa vida sem depender internamente de nada, sem nos sentirmos manipulados pelo ambiente.

Não devemos nos identificar com nada do que aconteça, independentemente de ser extraordinário ou de nos parecer caótico.

A manipulação é uma condição mental presente na vida de todos os seres humanos, a menos que já tenham alcançado um estado de independência espiritual. Em muitas ocasiões, diante de uma situação externa, nos sentimos obrigados ou pressionados a fazer ou dizer algo contrário às nossas convicções, crenças ou desejos. Então nos justificamos dizendo: “Fui obrigado pelas circunstâncias”, e culpamos os outros por nossas próprias decisões.

> *A manipulação é uma condição mental que consiste em*

culpar os outros por decisões que, na verdade, nós mesmos tomamos. Ao longo da vida, podem ocorrer muitas situações que atuam poderosamente sobre o sistema de crenças de cada pessoa, gerando estados de medo, angústia e sofrimento, e produzindo dependência de bens de consumo, ou levando a pessoa a tomar decisões a partir dos sentimentos, mesmo contra suas próprias convicções.

> *As crenças, os sentimentos e o medo são as ferramentas da manipulação.*

Os principais agentes da manipulação podem ser classificados nas cinco categorias a seguir:

1. *1.* Ameaças de pessoas. A parte mais vulnerável de quem ainda não conseguiu assumir totalmente a própria vida são os sentimentos. Por isso, muitas pessoas permitem que suas decisões sejam conduzidas pelas mensagens mais ou menos ameaçadoras que vêm de seus entes queridos ou de seus chefes, colegas de trabalho, funcionários ou vizinhos. São mensagens como: «"Se você continuar assim, vai me matar"; "Eu sofro muito quando…"; "A culpa é sua por…", etc. *Os outros nos ameaçam, mas as decisões somos nós que tomamos.*
2. *2.* Agressões de pessoas ou animais. Diante da agressão, a maioria das pessoas reage com violência ou tentando fugir; e culpa o agressor, seja uma pessoa ou uma situação, pelos resultados que elas mesmas obtêm com sua conduta de defesa ou fuga.

> *Diante da agressão, nossa ignorância nos leva a culpar os outros pelo nosso próprio medo.*

1. *3.* Propaganda comercial. A publicidade contém mensagens criadas especificamente para manipular o sistema de crenças ou os medos das pessoas, com o objetivo de levá-las a consumir determinados produtos ou serviços.
2. *4.* Normas culturais e leis. O cumprimento das leis, dos princípios morais, dos tabus etc. é uma forma de cumprir acordos estabelecidos. Alguns são ancestrais e outros de cunho recente, mas todos esses códigos fazem parte da vida em sociedade e da civilização, em um sentido amplo e positivo. Alguns desses aspectos nos definem como espécie. No entanto, alguns são limitantes, pois a maioria das pessoas se sente obrigada a obedecer às tradições culturais, aos princípios morais e às normas legais por ter *medo do castigo, da crítica* ou da *rejeição*, e porque suas mentes estão limitadas pelos conceitos de *bem* e *mal*. Enquanto tivermos conceitos falsos associados ao bem e ao mal, manteremos também um conflito interno constante entre eles, que não nos permitirá ter paz. É a luta do ego, em cujo sistema de crenças o bem e o mal existem, sim. *Sentir-se obrigado a obedecer se deve à incapacidade de assumir as próprias decisões.*
3. *5.* Notícias dos meios de comunicação. Aproximadamente 90% das notícias divulgadas pelos meios de comunicação estão repletas de violência, desastres e mensagens que criam expectativas desagradáveis. Elas nos levam a supor que algo semelhante pode acontecer a qualquer pessoa, a qualquer momento, o que nos enche de angústia e medo e nos faz sentir obrigados a adotar todo tipo de custosas "medidas de segurança". *A ignorância nos leva a acreditar que pode nos acontecer o que cabe a outros.* Somos manipuláveis em razão direta de nossa fraqueza sentimental, originada em nosso próprio sistema de crenças e em nossos profundos medos de perder o que estamos utilizando ou as pessoas com quem compartilhamos nossa experiência de vida. A *sabedoria* diante do ambiente externo consiste em neutralizar sua influência, ou seja, em não permitir que as mensagens externas, de qualquer natureza, controlem nossas próprias decisões ou estados interiores. *Agredimos ou fugimos quando temos medo. Neutralizamos ou delimitamos quando temos paz.* Para nos libertarmos totalmente da manipulação do ambiente, precisamos compreender que ninguém pode nos obrigar a decidir, porque todas as decisões são sempre tomadas livremente, seja para aproveitar o desenho do próprio destino, para respeitar a experiência dos outros ou para nos adaptarmos ao ambiente em que nos cabe viver. *Jamais devemos nos sentir obrigados diante de nada nem de ninguém, porque somos os donos de nossas próprias decisões.* A afirmação "Eu decido" é uma forma de reprogramar a mente para sermos totalmente livres, para alcançarmos a independência espiritual e deixarmos de ser manipuláveis. Ao tomarmos consciência de nossa liberdade para decidir, transcendemos uma quantidade gigantesca de limitações mentais, nos libertamos totalmente e começamos a ter uma vida de muito maior satisfação. Começamos, em suma, a viver com sabedoria. Por isso, recomenda-se repeti-la muitas vezes: "Eu decido".

- Eu decido **amar e respeitar** todos os seres vivos, reconhecendo a perfeição que cada um manifesta.
- Eu decido **aceitar** todos os acontecimentos da vida e a função que cabe a cada um cumprir.
- Eu decido **assumir** as experiências e os acontecimentos da minha vida como necessários para a minha compreensão do amor.
- Eu decido **agir** com serenidade diante de todas as situações da vida, compreendendo que a paz é a ferramenta do amor.
- Eu decido **agradecer** tudo o que aprendo com as dificuldades que a vida me apresenta.
- Eu decido **valorizar e aproveitar** tudo o que tenho, compreendendo que é perfeito para mim.
- Eu decido **me adaptar** ao ambiente que eu mesmo escolhi, para ter nele uma vida repleta de satisfação.
- Eu decido **respeitar** totalmente a experiência dos outros e conquistar a confiança das pessoas.
- Eu decido **aproveitar** com sabedoria o destino que eu mesmo desenhei e toda oportunidade que a vida me apresentar.
- Eu decido **flexibilizar** minha mente para acelerar meu crescimento espiritual.
- Eu decido **ceder** e me permitir experimentar outros pontos de vista, para assim acabar com meu ego e minhas limitações.
- Eu decido **me colocar lado a lado** com os outros para poder servi-los e levar-lhes, com meu apoio, uma mensagem de amor. Se interiorizarmos essas orações, nos sentiremos completamente livres e felizes, ao compreender que somos nós que decidimos fazer ou não algo diante de uma determinada situação, e porque entendemos que tudo faz parte do destino que cada um traçou para apoiar seu próprio desenvolvimento espiritual. Para alcançar o *estado de independência espiritual*, no qual nossa paz, harmonia e decisões dependem apenas de nós, precisamos reconhecer que ninguém pode nos obrigar nem decidir por nós; portanto, não podemos culpar os outros por decisões que são exclusivamente nossas. Somente quando deixarmos de culpar os outros é que começaremos a evoluir espiritualmente. Devemos compreender que a ameaça ou pressão que alguém exerça sobre nós e nosso comportamento, escolhido livremente, são dois aspectos totalmente independentes. Culpar os outros pelo resultado de nossas próprias escolhas é o primeiro sintoma de que não assumimos a vida, ou seja, de que somos escravos do ambiente. Isso implica a incapacidade de sermos nós mesmos e de encontrarmos nosso próprio valor. Quanto à pessoa que ameaça, o problema é dela; é a experiência

dela. Diante de uma ameaça direta, como um insulto ou a obrigação de pagar um imposto, podemos avaliar o que ganhamos, em vez de considerar apenas o que perdemos. As imposições implicam que as pessoas percam sua capacidade de decisão, tornando-se incapazes. Toda norma é uma ameaça; por isso, é necessário chegar a acordos. Tais acordos se baseiam em compromissos, e estes, por sua vez, em benefícios, que substituem a ameaça. Por exemplo, uma *ameaça* seria: "Se você não fizer isso, vou tirar isso de você"; enquanto o *benefício* é: "Se você decidir fazer isso, ganha isso, e se decidir não fazer, não ganha". Para que não seja uma imposição, é preciso conversar com a pessoa, construir acordos. O ideal é alcançar um estado interior de "eu sou", o que implica renunciar total e definitivamente a culpar os outros pelas decisões tomadas e *assumir* os resultados obtidos com elas. Quando alguém culpa o outro, não está sendo ele mesmo, mas se encontra em um estado lamentável, ou do "eu não sou", e nessas circunstâncias é totalmente manipulável. Como consequência, essa pessoa se sentirá ameaçada por tudo, culpará os outros pelo que sente e, de tudo o que fizer, surgirão reações negativas. Esse é o estado de escravidão mental. Deixemos de ser escravos para nos tornarmos livres agora mesmo. Quando alguém é "escravo", depende totalmente das coisas e de outras pessoas para ter paz; é dependente e sofre ao tentar proteger o que acredita serem seus bens, seus entes queridos e o que considera serem seus direitos, e passa a vida brigando para defender algo que, na verdade, nem sequer lhe pertence. O exercício de assumir consiste em não sofrer, não culpar e, ao contrário, agir. Diante de uma ameaça, temos várias alternativas de decisão: negociar para chegar a um acordo, estabelecer limites ou nos proteger tomando algumas precauções. Além disso, com sabedoria, podemos agradecer pelo que aprendemos com a ameaça: que ela é uma oportunidade para manter nossa paz, serenidade e aceitação, independentemente do que aconteça lá fora.

5.2 Influências externas

Muitas pessoas têm medo de que sua mente possa ser afetada por influências externas do ambiente. Em algumas regiões do mundo, alguns desses medos podem ser as mensagens subliminares, o satanismo, o espiritismo e a magia negra. Muitos também temem (principalmente os pais) que os jovens se envolvam em jogos de risco, na imprudência de dirigir embriagados, no mundo das drogas, na violência… Esses medos podem chegar a causar dependências mentais muito limitantes, além de, às vezes, lesões físicas graves.

> *O medo de que algo desconhecido possa nos fazer mal é proporcional ao nível de ignorância pessoal.*

À medida que adquirimos sabedoria sobre como funcionam o Universo, a mente, o corpo e as Leis, o medo se torna desnecessário. Ao longo da história da Humanidade, ele tem sido útil como forma de defesa; mas quem precisa se defender? Apenas aquele que pensa que pode ser atacado; e quem poderia ser atacado? Apenas quem não é capaz de respeitar. Portanto, se olharmos pelo outro lado, quando alguém respeita absolutamente todos os seres do Universo, não precisa se defender, pois será respeitado.

Um dos tipos de influências externas mencionadas, que muitas pessoas temem, são as *mensagens subliminares* e diversos tipos de sugestão e persuasão publicitária: mensagens sutis concebidas de tal forma que tentam contornar o filtro da mente consciente e chegar diretamente ao inconsciente. A maneira de nos livrarmos dessa influência é estarmos conscientes de nós mesmos e da razão por trás de nossas decisões. As personalidades negativas são mais suscetíveis (autossugestionáveis) às mensagens subliminares.

Por outro lado, chama-se *satanismo* a prática de atividades relacionadas a estados mentais de profunda ignorância. Portanto, o "mal" só estará próximo daqueles que estiverem mergulhados nessa ignorância.

Por fim, entende-se por *magia negra* o uso inadequado das ferramentas mentais por parte de pessoas com altos níveis de ignorância, com o objetivo de influenciar negativamente a mente de outras pessoas. A magia negra só pode afetar aqueles que acreditam nela ou que entram em sintonia com ela.

Pessoas com um bom desenvolvimento espiritual e devidamente treinadas para assumir seus pensamentos, sentimentos, decisões e ações não estão sujeitas à influência de nenhum tipo de mensagem subliminar, satânica, espírita, publicitária ou de magia negra, nem a cair em vícios prejudiciais à saúde.

Renunciar totalmente a qualquer nível de defesa ou de agressão nos torna invulneráveis. É justamente a construção dessas defesas que convida à agressão.

Para lidar adequadamente com as influências externas, é importante saber que o único momento em que a mente humana pode ser influenciada ou programada externamente é na fase da inocência, ou seja, desde o nascimento até os doze anos. Mas a mente do adulto não está sujeita a nenhuma influência externa, a menos que a própria pessoa decida aceitá-la. Isso significa que cada um precisa assumir suas próprias decisões de aceitar ou não as mensagens que se originam do ambiente externo, no qual cabe a ele viver sua própria experiência evolutiva para alcançar a transmutação de seu destino.

Se compreendermos que nada pode nos afetar além de nossas próprias decisões, nos tornamos invulneráveis. O problema não é o que acontece ao nosso redor, mas o que acontece dentro de nós, assim como o que fazemos com nossa mente.

5.3 Rumo à sabedoria

A mente do adolescente ou do adulto muitas vezes aceita novas informações, sugestões, ideias e induções, bem como qualquer outro tipo de influência externa, desde que as mensagens estejam de acordo com o sistema de crenças inicialmente adquirido (embora os adolescentes também possam aceitar outras informações com mais facilidade); caso contrário, as rejeitará e oporá grande resistência a qualquer mudança que lhe seja proposta.

> *A mente do adulto só aceita informações que sejam coerentes com suas próprias crenças.*

Para romper a resistência que o sistema de crenças opõe às mudanças evolutivas, a sabedoria divina utiliza a ferramenta do sentimento, de modo que, diante de eventos externos que as crenças falsas não conseguem aceitar, gera níveis altíssimos de sofrimento. A partir de um certo momento, ocorre um fenômeno mental graças à Lei da Saturação, que consiste no seguinte: quando a pessoa já não consegue mais suportar o sofrimento, ela exclama: "Não quero mais sofrer!". É a partir desse momento que sua mente já está pronta para aceitar novas informações que lhe permitam se libertar do sofrimento e das limitações aprendidas inicialmente, pois já completou o destino e pode trilhar o caminho do amor, da felicidade e do sucesso pessoal.

> *A saturação do sofrimento rompe o sistema de crenças e abre caminho para a busca da paz interior e do desenvolvimento espiritual.*

Do exposto, depreende-se a importância de implementar uma verdadeira educação que permita que a criança desenvolva uma *mente flexível*, a fim de evitar, mais tarde, aquela rigidez mental que requer níveis altíssimos de sofrimento para ser quebrada. A pessoa rígida sempre opta por lutar ou fugir, enquanto aquela que possui flexibilidade mental toma outras decisões, mais sábias. Uma educação adequada desenvolve uma mente flexível, com baixos níveis de sofrimento.

De modo geral, as decisões podem ter origem de duas maneiras diferentes:

1. Na **ignorância** ou no medo. Nesse caso, a decisão tem uma relação direta com o próprio destino e terá um resultado negativo.
2. Na **sabedoria** ou na compreensão. A decisão está, então, relacionada à missão ou a algo que pode nos trazer grande satisfação e, por isso, terá um resultado positivo. Cada um de nós toma suas próprias decisões, acertadas ou não, e precisa assumir seus resultados. Eles nos mostram justamente o nível de ignorância ou de sabedoria,

e é assim que nos desenvolvemos espiritualmente. A flexibilidade mental é o que nos permite tomar decisões para ceder e nos adaptar às circunstâncias, bem como para respeitar os outros. Por outro lado, a Lei de Causa e Efeito permite compreender a necessidade de respeitar a paz interior. Qualquer coisa que façamos, pensemos ou decidamos tem um efeito sobre o exterior. Constantemente, cada um de nós, geralmente de forma inconsciente, recebe o mesmo que emite. Se alguém está sempre pensando em se defender das ameaças externas, é isso que emite. Alcançar esse estado de paz interior, de satisfação e de sucesso exterior depende somente de três elementos: pensamento, palavra e ação. A Lei de Causa e Efeito refere-se à nossa experiência de vida no momento presente. É necessário eliminar da mente os pensamentos negativos, não importa o que esteja acontecendo lá fora. Devemos conduzir o pensamento sempre a partir do amor: pensar sempre o melhor, dizer o que é adequado e fazer o que é necessário. Essa é a sabedoria. Para isso, pode ser útil reprogramar nossa mente com as seguintes frases de sabedoria:

- "Não permitirei que nada altere minha paz interior."
- "Tudo o que eu fizer com amor incondicional dará certo." Quanto à nossa forma de nos expressar, é necessário abandonar o vício de falar mal de qualquer coisa, pessoa ou situação; e, quanto à conduta, o melhor é deixar de agredir fisicamente os outros, de fazer o que não nos cabe e de intoxicar nosso corpo com substâncias que não favorecem nossa saúde. Sofrer nos torna correspondentes a situações negativas; portanto, simplesmente deixando de sofrer e *assumindo nossa própria vida sem culpar ninguém*, já começamos a nos manter alheios às influências externas. Limpemos, então, da mente a ideia de perigo, de culpado, de manipulação e de influências externas, porque elas não existem: somente cada um, com suas próprias decisões, pensamentos e atitudes, determina, pela Lei da Correspondência e pela Lei de Causa e Efeito, o que acontece em sua vida.

5.4 Assumindo os níveis internos

Assumir todos os níveis internos, característicos do ser humano, reconhecendo-os como as mais extraordinárias ferramentas que a vida nos deu, é desenvolver a capacidade de valorizar, em toda a sua dimensão, a perfeição da criação divina em nós mesmos. Trata-se de assumir tudo o que temos como entidades biológicas, espirituais e mentais, tomando o controle de forma consciente. Dessa maneira, poderemos ser livres e ser nós mesmos. A seguir estão nossos níveis internos e o que precisamos assumir em cada um deles:

1. *1.* Instinto. É preciso assumir as três características fundamentais do instinto, que são: gerar a vida, mantê-la e defendê-la; isso implica aprender a lidar com sabedoria com as mensagens que se originam em cada uma delas.

- *Gerar a vida*. Manifesta-se por meio da atração por outras pessoas e produz os estados de apaixonamento a partir do reconhecimento das compatibilidades genéticas. Isso quer dizer que o apaixonamento pode surgir espontaneamente com diferentes pessoas e com relativa frequência. Lidar com sabedoria com os estados de apaixonamento significa reconhecer a função do instinto e desfrutar internamente da sensação, sem permitir que isso afete em nada os compromissos ou acordos que já tenhamos estabelecido com nosso parceiro ou nossa parceira, nem o respeito que as demais pessoas merecem.
- *Manter a vida*. Tem uma relação direta com as necessidades e carências do corpo, que se expressam por meio do desejo. Assumir todos os desejos e aprender a satisfazê-los de forma saudável garante a harmonia e a saúde do corpo. Quando não é possível satisfazer um desejo sem interferir na vida de outras pessoas ou causar-lhes dano, devemos aceitá-lo.
- *Defender a vida.* Esse impulso se manifesta quando a pessoa se sente ameaçada e tem medo. O instinto reage, seja com agressão, seja tentando fugir da situação para se defender ou se salvar. Assumir essa característica do instinto significa renunciar a agredir e a fugir, recorrendo, em vez disso, ao diálogo, aos acordos, aos compromissos e à firmeza, ou estabelecendo limites quando não é possível chegar a um acordo. *O instinto conduzido com sabedoria enriquece a vida.* Como essas três funções do instinto são automáticas, é necessário aprender a geri-las conscientemente; para isso, vamos utilizar o discernimento e a compreensão. Não podemos impedir que a atração aconteça, pois ela se produz pela Lei da Natureza, mas podemos evitar que ela crie um conflito. O instinto tem algumas funções que, em muitas ocasiões, são transitórias e duram até que se alcance outro estado de evolução superior. Como nosso objetivo é tomar o controle de nossas vidas, assumindo-as 100%, precisamos ter clareza sobre o que fazer diante do que acontece. O sábio é: *desfrutar e respeitar*.

1. *2.* Emoções. Assumir as emoções significa que, diante de estados de tristeza, raiva, angústia ou medo, que surgem como resultado de estímulos externos, é necessário livrar-se dessas emoções *sem culpar nem agredir ninguém* pelo que acontece em nosso interior.

> *Saber lidar com as emoções é sinal de maturidade mental.*

As emoções são automáticas, assim como o instinto, e também precisamos aprender a lidar com elas, sobretudo com as negativas. Uma forma de expressá-las sem criar conflitos é, por exemplo, o que aqui chamamos de *"muro das lamentações"*: um lugar da casa ou um recanto isolado na natureza onde seja possível gritar, pular ou bater em algo sem machucar ninguém.

1. *3.* Sentimentos. Precisamos assumir o sofrimento sentimental como uma experiência interna resultante de nossas próprias limitações mentais ou crenças falsas, renunciar definitivamente a nos relacionarmos com os outros a partir de nossos sentimentos negativos e, muito menos, cometer o erro de culpá-los ou agredi-los pelo que sentimos.

> *É ignorância culpar os outros ou a nós mesmos pelo que sentimos.*

Ao contrário do instinto e das emoções, os sentimentos não são automáticos, mas aprendidos; por isso, têm uma relação direta com nossas crenças. Se uma crença gera um sentimento negativo, é porque ela é falsa e surge da ignorância acumulada em nosso interior.

Mais uma vez, devemos trabalhar o *assumir*. Temos o direito de nos sentir mal, como todos os seres humanos em processo de evolução; mas, se os outros não percebem que estamos nos sentindo mal em um determinado momento, teremos feito o trabalho de assumir de maneira perfeita. A partir daí, o que resta é trabalhar para não voltar a experimentar esse sentimento negativo; quando conseguirmos, teremos limpado nossa mente. A limpeza mental implica uma reprogramação para trocar as crenças falsas por verdades compreendidas.

A tristeza que sentimos, por exemplo, quando falece um ente querido, não se deve ao evento externo em si, mas à falta de aceitação interna e ao nosso apego. A aceitação requer compreensão, e esta requer informação. Quando se tem informação suficiente e se compreende uma situação, é possível aceitá-la e, portanto, não sofrer.

Enquanto tivermos apegos ou acreditarmos que algo ou alguém nos pertence, sempre sentiremos medo de perdê-lo. A perda é um sentimento associado à crença de posse; por isso, quando compreendemos que não somos donos de nada, desaparece esse sentimento de perda e, consequentemente, de tristeza. Trata-se de uma compreensão profunda da essência da vida, na qual vale a pena trabalhar para nos libertarmos, para nunca mais sofrermos e podermos amar de forma plena e incondicional.

1. *4.* Ignorância. Inevitavelmente, todas as pessoas acumulam inicialmente em sua personalidade certos níveis de ignorância. Assumir a ignorância pessoal significa compreender a importância que ela tem como elemento de contraste para a descoberta da verdade interior. Em nosso caminho de evolução, devemos renunciar a culpar ou agredir os outros, pois compreendemos que nossas reações emocionais e sentimentais surgem de nossa própria ignorância. *A ignorância é necessária para encontrar a verdade.*

2. *5.* **Destino**. Assumir o próprio destino significa que decidimos aproveitar as dificuldades que a vida nos apresenta como uma oportunidade maravilhosa para o desenvolvimento das habilidades físicas, da maturidade mental, da paz interior e da capacidade de expressar o amor de forma constante. Dessa forma, nos libertamos total e definitivamente do sofrimento.

> *A sabedoria consiste em encarar o destino como uma oportunidade.*

O destino se instala em nossa mente como um sistema de crenças aprendido, e este nos levará a nos colocar nas situações que correspondem à nossa necessidade de aprendizado.

Se não tivéssemos necessidade de enfrentar dificuldades, se não houvesse desafios ou situações com as quais tivéssemos dificuldade de aprender a lidar, como nos fortaleceríamos? Como poderíamos adquirir a capacidade de ser invulneráveis ou imperturbáveis? De que maneira aprenderíamos a ser felizes e a ter paz, independentemente do que aconteça ao nosso redor? A resposta é simples: só há uma maneira, que é enfrentar nosso destino como uma oportunidade para aprender a amar. Por isso, vamos aproveitar nosso destino.

Absolutamente ninguém é submetido a provações que não possa superar. Quando aprendemos completamente o que uma situação quer nos ensinar, ela não se repete mais. As experiências difíceis são uma oportunidade para desenvolver o amor dentro de nós; por isso, não devemos considerá-las algo negativo nem um castigo. Somos nós que distorcemos a realidade, considerando um problema o que, na verdade, é uma oportunidade de aprendizado e de satisfação.

1. *6.* **Função**. Assumir a função que nos cabe desempenhar na vida significa compreender que todo trabalho ou atividade por meio da qual "ganhamos o sustento" tem uma relação direta com o destino e, em algumas ocasiões, com a missão. Por essa razão, gostemos ou não, devemos nos dispor a realizar nosso trabalho com o máximo de entusiasmo, alegria e amor. Dessa forma, conseguiremos transmutar nosso destino e cumprir a missão que nos cabe. *Realizar o trabalho com amor transforma o destino em missão.*
2. *7.* **Compreensão**. Alcançar a compreensão significa começar a *amar voluntariamente* e de maneira universal, renunciar a interferir no destino das outras pessoas e, é claro, nunca deixar de cumprir as funções que nos cabem.

> *Não interferir não significa deixar de agir.*

O nível de compreensão de cada um consiste em sua capacidade de amar, na importância do espiritual em seu campo mental e nas verdades que vem descobrindo e comprovando.

Compreender significa decidir respeitar plenamente as experiências das outras pessoas, seus comportamentos, atitudes, emoções, sentimentos e decisões. Respeitar é não interferir; não criticar; não agredir os outros em pensamento, palavra ou ação; não entrar em conflito, mesmo que não concordemos com eles; e não permitir que as experiências que as outras pessoas precisam viver perturbem nossa paz interior.

1. *8.* Missão. Para assumir a própria missão, precisamos verificar se ela faz parte de nossa função. Se não for o caso, é necessário assumir a missão como algo a ser realizado apenas no tempo livre, já que não será possível "ganhar o sustento" com ela. Quando, por outro lado, a missão coincide em parte com a função, é importante assumi-la como um compromisso com a vida e se dispor a desfrutá-la intensamente, compreendendo o profundo significado do serviço.

> *Servir com Amor é assumir a função como uma missão.*

1. *9.* Pensamentos. Para assumir os pensamentos, é necessário observá-los com cuidado e descartar aqueles que causam sofrimento ou que possam perturbar a paz e o equilíbrio perfeito da mente. Devemos nos dispor a selecionar voluntariamente pensamentos de Amor, paz, harmonia, alegria e, em geral, direcioná-los sempre para tudo o que possa contribuir para o desenvolvimento pessoal ou do entorno. Qualquer ideia que não deixe harmonia em nosso interior não será um pensamento de Amor. Para direcionar nossa mente dessa forma, precisamos escolher nossa atitude diante do que acontece lá fora. Quando formos capazes de enxergar perfeição em tudo o que acontece e existe, e pudermos nos sentir sempre em paz diante de qualquer circunstância, saberemos que estamos pensando "com Amor". Mas, para ter sucesso nesse exercício, é necessário treinamento constante.

> *Selecionar os pensamentos é sintonizar o Amor.*

1. *10.* Percepções. Assumir as percepções significa compreender, aceitar e verificar que, além dos cinco sentidos, nós, seres humanos, possuímos outros "sentidos" e faculdades não muito claramente definidos, mas evidentemente reais. O que chamamos de parapsicologia, ou suprassentidos, são faculdades normais do ser humano que consistem na percepção de informações de outros campos dimensionais. Essas faculdades não estão muito desenvolvidas na maioria das pessoas, razão pela qual, às vezes, duvida-se de sua existência. Suas manifestações

ocorrem espontaneamente, sem que a pessoa em questão saiba exatamente como isso aconteceu, mas elas realmente existem; por isso, é necessário assumi-las como outras formas de comunicação que, mesmo que às vezes não sejam muito claras ou facilmente compreensíveis, não devem ser tomadas como produto da imaginação, mas sim como outras formas reais de receber

información.[1]

Los suprasentidos permiten la conexión con otras realidades.

[1] Dichas percepciones son objeto de estudio en el ámbito académico como es el caso de la Cátedra Koesler de la Universidad de Edimburgo, entre otras.

Quadro 3. Três formas de não assumir (continuação)

Capítulo 6. Passos para alcançar a paz interior libertando-nos da ignorância

6.1 Romper a ignorância que nos acorrenta

A ignorância nos mantém acorrentados aos mundos de matéria densa, onde há escasso desenvolvimento da consciência e onde o sofrimento, a insatisfação, as doenças, a dor e a morte são uma constante. Romper as correntes da ignorância significa acabar com as limitações da personalidade e transcender definitivamente o sofrimento e os outros "males" mencionados.

Para alcançarmos um futuro de satisfação que nos permita ascender a níveis superiores de consciência, precisamos nos libertar das correntes que nos mantêm presos ao passado — correntes que, em muitas ocasiões, são de natureza cultural e têm uma

relação direta com nossos destinos, que precisamos transcender. «*Há um futuro repleto de amor, paz, felicidade, abundância e prosperidade esperando por você».*

6.2 Soltar a crença limitante da posse

Uma das crenças que povoam nossa ignorância é a ideia de posse. Na verdade, não somos donos de nada nem de ninguém, assim como não somos indispensáveis para os outros nem precisamos dos outros para sermos felizes e termos paz.

Toda defesa de nossas crenças nos mantém lutando; toda crença que não nos dá paz e harmonia nos deprime; e toda ideia de posse nos escraviza.

A energia vital e o tempo de vida das pessoas vão se desgastando inutilmente por manterem estados de preocupação e sofrimento associados a brigar e defender o que acreditam que lhes pertence ou lhes é indispensável para viver, ter paz e ser felizes.

Na verdade, temos muito pouco quando possuímos:

- **Nossos bens materiais**, porque somos escravos deles.
- **Nossos entes queridos**, porque sofremos para protegê-los e em caso de perda.
- **Nosso estilo de vida**, porque nos fechamos para opções melhores.
- **Nossas atividades**, porque nos recusamos a servir em outras áreas.
- **Nossa profissão**, porque tentamos evitar outras experiências.
- **Nosso negócio**, porque temos que defendê-lo da concorrência.
- **Nosso emprego**, porque dependemos dele para sobreviver.
- **Nosso ego**, porque nos faz acreditar que somos únicos no Universo. Portanto, nos apegarmos às nossas "posses" nos leva a uma enorme limitação para acessar as fontes universais de sabedoria e a abundância ilimitada de recursos, além da incapacidade de servir, ter paz, ser felizes e recuperar a energia que mantemos dispersa em tudo o que desejamos. Precisamos *sacrificar o senso de posse* e todos os apegos e medos que dele derivam, renunciando definitivamente a reclamar do que temos e a desejar o que não temos, bem como a controlar os outros porque acreditamos que eles nos pertencem. É necessário renunciar a todas as crenças que limitam a paz e a felicidade e, para isso, devemos queimar totalmente nossos apegos, medos e sentimentos de posse. Não precisamos possuir nada para ter paz, pois ela é resultado da própria compreensão. Só precisamos chegar a acordos com os outros, respeitá-los e aproveitar tudo. Soltar as crenças e os medos é se entregar ao fluxo perfeito do Universo e, assim, acessar a informação de que precisamos para ter paz, ser felizes e dispor dos recursos necessários para servir.

6.3 Passos para nos libertarmos da ignorância

A felicidade é uma condição espiritual interna. Um Mestre possui um estado interior de paz e felicidade que se mantém em qualquer lugar em que ele esteja, pois o que acontece lá fora não o afeta. Uma frase do Mestre Jesus resume toda a sabedoria: "Buscai o reino de Deus dentro de vós e o resto vos será dado por acréscimo". Buscar a felicidade, a abundância ou a harmonia fora de nós é um trabalho inútil, pois "o acréscimo" é o resultado do estado interior. Se aplicarmos essa informação à nossa vida, obteremos como resultado paz e felicidade.

A abundância é a característica natural do Universo. Não há escassez, mas sim pessoas que se encontram em estado de escassez porque limitaram sua capacidade de acessar a abundância. Analisar essas restrições autoimpostas e sair delas é romper as correntes da ignorância. Mas, para isso, precisamos aplicar todas as técnicas da *aceitação* e do *assumir*.

Quando uma pessoa se interessa profundamente por seu próprio crescimento interior, por seu aperfeiçoamento espiritual e pela *busca da paz interior*, é porque já alcançou um desenvolvimento da consciência suficiente para não precisar manter em sua personalidade um sistema de crenças ou arquivo de ignorância. A partir desse momento, ela estará pronta para dar os quatro últimos passos que a libertarão definitivamente desse arquivo e das correntes da ignorância. Esses passos são:

1. **Novas informações que mudam a concepção da realidade e da vida**. Quando já estamos prontos para abandonar as falsas crenças, a ignorância e o sofrimento, podemos acessar a *informação do amor e da verdade do Universo*. Essa informação nos permite compreender que tudo o que acontece no Universo é perfeito e tem um profundo propósito de amor, voltado para o despertar da consciência. *A informação do Amor nos liberta do sofrimento.* Se quisermos transformar nossa vida para encontrar o reino do amor, a primeira coisa que precisamos fazer é estar dispostos a receber *novas informações*. O reino do amor implica aceitar novas informações de sabedoria, que nos libertam; e, para que o reino do amor se manifeste em nós, precisamos trazer à tona nossos valores e virtudes. Nesse momento, a informação antiga entrará em conflito com a nova, e resistiremos a recebê-la porque elas não se parecem em nada. É como comparar a informação da escuridão — a antiga — com a informação da luz — a nova. Então, devemos escolher qual das duas informações queremos que permaneça em nosso interior. Quando nos saturamos de sofrimento, buscamos e aceitamos novas informações para obter resultados mais satisfatórios. O sistema de crenças, ou ego, não tem nada a ver com a verdade e nunca nos permitirá ser felizes. Estar disposto a receber novas informações implica um trabalho interior: decidir deixar o ego. Mas, antes, é preciso torná-lo flexível; uma personalidade flexível e adaptável pode se transformar com

facilidade e, graças à compreensão alcançada, é capaz de viver em paz e harmonia. Para renunciar ao ego, precisamos utilizar algumas ferramentas que conhecemos há muitos anos, mas que provavelmente não usamos até agora:

- Renuncio **a confrontar.**
- Renuncio **a reclamar.**
- Renuncio **a criticar.**
- Renuncio **a julgar.**
- Renuncio **a mudar os outros.**
- Renuncio **a brigar.**
- Renuncio **a tudo o que o ego faz.** A informação que a cultura nos transmite a cada geração não é nova, mas tem cerca de 12.000 anos e persiste em cada indivíduo, a não ser que a cadeia da ignorância seja rompida de uma das duas formas possíveis, a saber:
- Uma pessoa, já adulta, decide limpar sua mente de informações falsas e, assim, permite que entrem novas informações de sabedoria.
- Uma criança nasce de pais que possuem novas informações e que, em vez de lhe transmitir a cultura, permitem que ela tenha acesso direto ao conhecimento da sabedoria das Leis do Universo.

2. Verificação da verdade a partir da aceitação e do abandono

. Para que a informação do amor possa ser utilizada com eficiência pelas pessoas, elas precisam tê-la verificado como *verdade*. Isso se consegue observando com atenção os resultados da aplicação da informação do amor nas situações cotidianas da vida.

> *Verificar os resultados de paz, satisfação e harmonia é encontrar o caminho da verdade.*

Preencher-se de sabedoria e da verdade libertadora só é possível de forma individual, pois a verdade não se ensina; é possível fornecer informações e ferramentas concretas a respeito dela, mas cada um a encontra em sua própria vida. O caminho é praticar o ensinamento do Mestre, não render culto a ele nem pedir que resolva nossos problemas.

Precisamos verificar se a nova informação é verdadeira. Como podemos fazer isso? Com os resultados internos e externos que obtemos com nosso comportamento atual. Se nossos resultados internos forem de felicidade, paz e Amor, saberemos que a informação

que temos em nossa mente e que estamos aplicando é verdadeira. Devemos observar se, em nosso interior, há serenidade, harmonia e alegria ou, ao contrário, sofrimento, medo, angústia e bloqueios. Uma informação que gera sofrimento é necessariamente falsa.

Se estivermos aplicando uma informação verdadeira, nossos *resultados externos* relativos às relações, à saúde, aos recursos e à adaptação ao meio serão satisfatórios. No entanto, se forem "problemáticos", é porque estamos utilizando uma informação falsa. Não devemos aceitar nenhuma informação como verdadeira, a menos que a tenhamos verificado como tal. Não importa de onde venha nem quem a tenha transmitido a nós.

A verificação é a única ferramenta para o conhecimento da verdade.

Como foi dito, qualquer informação que limite nossa felicidade é falsa e pode ter muitos nomes: ego, sistema de crenças, princípios culturais, desenvolvimento intelectual ou conhecimentos.

1. **Alquimia do pensamento.** Para ter paz interior, é útil:

- Mudar nossa forma de pensar. Por exemplo, os pensamentos que não nos dão paz são incorretos, ainda que sejam logicamente bem construídos.
- Desmaterializar o pensamento: a realidade não está aqui. Nos identificarmos com o que realmente somos — a alma imaterial — nos trará paz.
- Despolarizar o pensamento: o que acontece não é "bom" nem "ruim", mas "neutro", e acontece para o crescimento da nossa alma.
- Colocar-se como testemunha dos próprios pensamentos. Aprender a ser testemunhas de nossa mente e de nosso corpo emocional nos evita nos tornarmos reféns do que pensamos e sentimos, evitando o "sequestro" que às vezes ocorre por parte dos corpos emocionais e mentais, que nos tiram a paz. Precisamos aprender a usar a mente e as emoções quando for conveniente, mas sem sermos usados por elas. Ao nos colocarmos como testemunhas, podemos ver com clareza que não somos nosso corpo nem nossa mente, mas sim a testemunha de ambos, e essa mudança de identificação nos trará mais paz interior.

4. Assumir a própria mudança interior a partir da responsabilidade,

acabando com o vitimismo. A solução não está no outro, já que sou eu quem gera o que me acontece. Para viver em um mundo onde não existam mais a ignorância nem o sofrimento, onde todos respeitem os direitos uns dos outros, compartilhando apenas a paz, a harmonia e a felicidade, é necessário ter assumido voluntariamente a mudança interior. Uma vez alcançada, não é mais necessário nenhum tipo de pressão ou controle

externo para manter um comportamento de Amor e respeito para com todas as outras pessoas e as estruturas socioeconômicas vigentes. Algo que pode nos ajudar a alcançar uma atitude de respeito para com os outros é pensar que cada alma está em seu momento evolutivo específico e que seu comportamento decorre disso. Devemos nos concentrar exclusivamente em nossa mudança pessoal. Alguém que assume sua mudança interior alcança a convivência pacífica com seu entorno, por isso não precisa mais de policiais nem de sanções de qualquer natureza, pois ele mesmo, livremente, decidiu ser o dono de suas ações e comportamentos.

> *Quem assume sua própria mudança interior não precisa mais de controles nem de preocupações externas.*

A mudança interior é algo que precisamos assumir individualmente, como nosso desenvolvimento espiritual. Ninguém pode treinar por outra pessoa, assim como não pode comer, estudar ou viver por outra pessoa. Portanto, pedir a Deus/Absoluto que promova nosso desenvolvimento espiritual é um dos vícios da Humanidade e se deve ao fato de não assumirmos nossa própria vida. Podemos pedir informações, mas o trabalho de desenvolvimento espiritual deve ser feito por nós mesmos.

1. Treinamento para a transcendência. Uma vez que a pessoa tenha verificado as informações sobre o amor, ela poderá iniciar o treinamento que a levará à transcendência definitiva das limitações mentais aprendidas. Assim, poderá romper as correntes da ignorância que a prendiam ao sofrimento e aos mundos de mortificação e prova — como, por exemplo, o planeta Terra —, que são as academias para o espírito. A mortificação é um exercício para desenvolver potencialidades que já habitam em nosso interior, pois tudo o que nos parece mortificante é uma oportunidade para aprender a ser "imortificáveis". Da mesma forma, tudo o que nos ofende é uma oportunidade para aprender a não nos ofendermos; também o que é agressivo é útil para aprender a ser invulneráveis, e assim por diante. Todas as situações com certo nível de dificuldade constituem uma oportunidade para nos desenvolvermos, por isso são chamadas de mundos de mortificação e prova. *Mortificação* porque são treinamentos, e *prova* porque são medições de como aproveitamos as diferentes situações. Por exemplo, para conseguir que experiências que antes nos incomodavam muito agora nos incomodem menos, ou simplesmente não nos incomodem mais. *O resultado de assumir o próprio desenvolvimento da consciência é viver em um mundo de harmonia e satisfação.* O treinamento para a transcendência consiste em renunciar a sofrer, a se incomodar ou a perder a paz interior diante de qualquer uma das circunstâncias que chamamos de "difíceis". O treinamento é um trabalho constante. As seguintes frases de sabedoria nos permitirão reprogramar a mente se as repetirmos centenas de vezes, sobretudo diante de situações difíceis:

- “Minha paz interior é invulnerável, não importa o que os outros façam ou digam, ou o que aconteça.”
- “Minha felicidade depende de mim; se eu não for capaz de ser feliz por mim mesmo, nada nem ninguém poderá me fazer feliz”. Para sermos invulneráveis, devemos renunciar à lei do “olho por olho, dente por dente” e fazer exatamente o contrário. Quanto mais pessoas ou situações negativas ou difíceis encontrarmos em nosso caminho, com mais força precisamos recorrer aos nossos valores internos. Se nos depararmos com pessoas amarguradas, vamos nos comunicar com elas com um grande sorriso; quando nos falarem de crise, vamos transmitir a felicidade que pode ser encontrada em qualquer circunstância e mostrar um sorriso e alegria; se alguém nos agredir, devemos responder com total humildade e paz interior. Esse é o treinamento diário.

> *A ignorância nos prende; a sabedoria nos liberta do sofrimento.*

Um ignorante mente porque tenta se esquivar de responsabilidades, sem assumir na vida o que lhe cabe, ou porque tenta impor seus critérios sem respeitar os direitos dos outros.

Uma pessoa com sabedoria, ao contrário, não tenta evitar seus deveres, mas os assume. Não diz: “Não fui eu”, mas reconhece seu possível erro e se dispõe a aprender com ele. E, ao fornecer informações, adapta-as à mente da pessoa a quem se dirigem.

Para todos nós existe um futuro maravilhoso, absolutamente extraordinário. Esse futuro pode ser aqui e agora, ou daqui a cinco milhões de anos, dependendo do que decidirmos fazer. Se agirmos a partir deste momento, nossa vida passará por uma mudança; mas se não compreendermos o que precisamos fazer, ou decidirmos não fazê-lo porque nos parece muito difícil ou porque vai contra nossas crenças, o Universo continuará nos esperando. Ele possui uma série de níveis pelos quais se sobe, e não é possível passar de nível sem ter compreendido 100% do que se pode aprender nele. O Universo não tem pressa, pois lida com o tempo zero, a eternidade; portanto, podemos demorar o quanto quisermos.

> *Romper as correntes da ignorância é aprender a não se incomodar mais com o comportamento dos outros ou com as coisas que acontecem ao nosso redor.*

Se só nos interessa melhorar o que é externo, é porque ainda não estamos prontos para assumir nossa vida. Quando começamos a tentar melhorar nossa condição interior e pensamos em como ter mais paz e flexibilidade mental, além de melhorar nossos relacionamentos e nossa saúde, já estamos prontos para assumir nossa vida.

Por outro lado, e como já foi dito, se quisermos obter resultados verdadeiramente satisfatórios na vida, precisamos renunciar a trabalhar nos outros e nos dedicar a trabalhar em nós mesmos.

Com relação aos outros, ajamos sempre com discernimento e não com julgamento. “A compreensão avalia; o ego critica”. O discernimento não traz carga emocional, e o julgamento traz.

Se julgarmos, não podemos servir ao outro, já que esse julgamento pode trazer, por exemplo, aversão, e ninguém consegue permanecer “neutro” e ser útil a alguém por quem sente aversão. Ao não julgarmos, facilitamos nosso desenvolvimento espiritual.

Para evitar a estagnação no desenvolvimento espiritual, consideremos que *toda situação ou condição, por melhor que seja, pode ser aprimorada*. Isso aumentará nossa compreensão e, consequentemente, nossa felicidade.

6.4 Em busca de referências

Vamos definir o que entendemos por especialista, Mestre, mago e artista, partindo do princípio de que todos buscaram seu aperfeiçoamento.

Um **especialista** é alguém que faz algo melhor do que qualquer outra pessoa nessa área. Isso não implica que tenha se formado para isso. É possível ser especialista em culinária, agricultura, conserto de motores ou em qualquer outra atividade.

Um **Mestre** é alguém que cometeu muitos erros e aprendeu com eles. Aproveitou as oportunidades que a vida lhe apresentou para aprender e desenvolveu a habilidade de não cometer erros. Portanto, sabe mais.

Um **mago** é alguém capaz de fazer milagres, de realizar o que os outros não conseguem fazer com facilidade. É, em suma, algo semelhante a um especialista.

Um **artista** é alguém que gosta de fazer o que faz e que, além disso, faz melhor do que a maioria das pessoas.

Resumindo, o título de Mestre é concedido a alguém que possui basicamente três condições:

- *Maior quantidade* de conhecimentos, informações, treinamento, experiências, habilidade para fazer coisas e domínio da vida e de suas circunstâncias.
- *Melhor qualidade* nos relacionamentos, no serviço, nas condições físicas e no treinamento, na atitude perante a vida, na adaptação ao mundo ou a qualquer lugar

aonde precise ir. Tem maior satisfação de vida e melhor qualidade de resultados do que os demais.

- *Capacidade superior* de compreensão de tudo o que acontece. Consegue enxergar amor onde os outros não o veem. Não é uma pessoa agressiva, mas expressa amor; tem maior capacidade de respeito por tudo o que existe e acontece; assume a própria vida sem culpar nem julgar ninguém; é capaz de ser feliz por si mesmo; não precisa de nenhum tipo de controle externo, pois aceita tudo o que acontece e não tenta mudar nada; é dotado de uma capacidade de ação superior; e valorizará amplamente tudo o que tem e tudo o que existe. Para chegar a adquirir as condições de um Mestre, precisamos *fazer*. A vida não responde à inércia, mas à ação, seja ela sábia ou equivocada, com os resultados correspondentes em cada caso. Para melhorar, precisamos buscar exemplo nos outros e concluir: “Se essa pessoa foi capaz de conseguir, eu também posso”. Dessa forma, poderemos melhorar sem confrontos, simplesmente nos comparando com quem sabe mais para perceber que ele possui algo superior e pensar: “Que maravilha, eu também posso alcançar essas qualidades”. Se perguntarmos a essa pessoa, com certeza ela nos dará informações. Mas devemos ter em conta que se trata de buscar pontos de referência, não metas, pois uma *meta* pode nos levar à frustração se não a alcançarmos, enquanto um *ponto de referência* nos permite saber o que podemos alcançar em algum momento, não importa quando. No destino, a única coisa que não está programada é o tempo. Se, para aprender a somar, precisarmos de milhões de anos, eles nos serão concedidos; mas, se pudermos aprender em oito dias, esse será então o tempo necessário. No Universo, o que importa não é o tempo, e sim a qualidade: alcançar 100% de compreensão; enquanto não alcançarmos isso, não poderemos dar o próximo passo.

Capítulo 7. Sintomas da paz interior

- Capacidade de desfrutar cada momento.
- Perda de interesse em julgar os outros e a si mesmo.
- Perda de interesse pelos conflitos. O que não deve ser confundido com não enfrentar os conflitos que surgirem e resolvê-los com AMOR e firmeza.
- Perda de interesse em pré-ocupar-se.
- Aquietamento do corpo emocional.
- Momentos transbordantes de apreço por tudo o que nos rodeia.
- Maior conexão com as outras pessoas e com a natureza.
- Aumento dos momentos em que predomina o bom humor.
- Tendência a deixar as coisas fluírem.

- Tendência a agir cada vez mais espontaneamente (soltando o controle sobre os resultados).
- Aumento da nossa confiabilidade para os outros.
- Desperta-se a intenção de crescimento consciente e de serviço aos outros.
- Desenvolve-se a clareza contextual das faculdades superiores.
- Aumenta o interesse em trabalhar "dentro de si mesmo".
- Há mais energia disponível e a criatividade aumenta.
- Aumentam as experiências do "milagroso" e ficamos mais conscientes das sincronicidades.

Conclusões

- O que é a *paz interior*? A *paz interior* é o resultado do trabalho interno e é alcançada quando qualquer conflito interior desaparece.
- Para que serve a *paz interior?* Alcançar a *paz interior e assumir totalmente a vida* nos permite ser independentes e invulneráveis espiritualmente.
- Como se alcança a *paz interior?* A *paz interior* não se alcança lutando contra "o negativo" e tentando impor "o positivo", mas sim eliminando "as nuvens" e procurando servir, facilitando o processo evolutivo. Amando as dificuldades que nos permitem crescer espiritualmente.
- A *paz interior* eleva a energia vital até a zona da Luz, que se conecta com as faculdades superiores.
- Enquanto nossa vida for regida por *crenças*, seremos muito vulneráveis.
- *Assumir nossas decisões* significa renunciar a culpar qualquer coisa ou qualquer pessoa pelo que nos acontece. Devemos tomar uma decisão e assumir o resultado.
- Aprender a *decidir com sabedoria*, a partir da compreensão, resultará em paz interior, libertação e sucesso total na vida.
- Somos *manipuláveis* quando culpamos os outros pelo resultado de nossas decisões; deixamos de ser quando assumimos nossas próprias decisões e seus resultados.
- Assumir é *renunciar a pedir* que alguém faça o que cabe a cada um fazer.
- *Assumir a vida com sabedoria* é o melhor antídoto contra as influências externas.
- Passos para alcançar a *paz interior:*

1. *Estando dispostos a receber novas informações de sabedoria, mudando a concepção da realidade e da vida.*

2. *Verificando essa informação de verdade em nossos resultados internos e externos, a partir da aceitação e do desapego.*
3. *Alquimia do pensamento.*
4. *Assumindo a própria mudança interior a partir da responsabilidade, acabando com o vitimismo.*
5. *Fazendo um treinamento constante em nossa vida diária.*

- Aproveitemos o que a vida nos dá. Não existem problemas nem dificuldades, mas apenas oportunidades para aprender a ser felizes.
- Aprendamos a não julgar e a discernir. A compreensão avalia e o ego critica
- Aprendamos a respeitar todos os seres humanos, pois cada um está em um momento evolutivo.
- Assumir nossas próprias decisões significa tomar as rédeas de nossa vida, agradecendo e valorizando o que há nela a cada momento. Não é preciso acreditar em nada do que foi exposto anteriormente, mas sim praticar e verificar se essa informação funciona e traz resultados satisfatórios na vida. 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

Exercício de reprogramação mental para alcançar a liberdade interior

- Com esta frase de sabedoria: “Jamais me sinto obrigado diante de ninguém, nem diante de nada, porque eu sou o dono das minhas próprias decisões”.
- Com a oração “Eu decido”.

Exercício de reprogramação mental para alcançar a paz interior e a transcendência

A intenção com a qual vou me levantar todos os dias é esta:

- “Minha paz interior é invulnerável. Não importa o que os outros façam, digam ou o que aconteça ao meu redor; não permitirei que nada afete minha paz.”
- “Minha felicidade depende de mim. Se eu não for capaz de ser feliz por mim mesmo, nada nem ninguém poderá me fazer feliz.”
- “Vou encarar o dia de hoje como uma oportunidade de ser feliz por mim mesmo.”
- Assim, a cada dia você terá mais tempo de felicidade, paz e Amor, até que a situação se torne permanente. Aspiramos a que nossa paz se torne contínua e não esporádica.
- Se você quer resultados realmente satisfatórios na sua vida, renuncie a trabalhar sobre os outros e dedique-se a trabalhar sobre você mesmo.

1. 3. Exercícios para ter paz

- Diante de situações que você não consegue manejar, nas quais você se altera, procure não reagir de forma agressiva. Seja consciente da situação, respire fundo e mantenha a calma para poder agir com eficácia e serenidade.
- Não julgue as pessoas diante das quais você se altera; aplique o discernimento.
- Aplique o respeito diante de todas as pessoas, compreendendo o momento evolutivo delas. Caso contrário, não é possível servir a ninguém.
- Fale de maneira calma e não agressiva.
- Faça jejum mental: renuncie a qualquer pensamento que perturbe sua paz interior.
- Quem vive, respira. Quem lê, aprende. Quem age, compreende. Quem pratica, sabe. 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.