TEMAS · TEMA 09

Aprender a Transcender os Medos

Analisa o medo como um padrão mental e apresenta uma abordagem para identificá-lo, compreendê-lo e reduzir sua influência no comportamento. Relaciona a transcendência do medo com o aumento da energia vital.

Paz interior

Contexto. Qual é o propósito da experiência humana?

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

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

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

O desenvolvimento espiritual é um trabalho interno, absolutamente individual e pessoal. Ninguém pode fazê-lo por outra pessoa, mas também não pode ser feito "sem o outro"; ou seja, precisamos da interação e da experiência com outras pessoas para poder elaborar nosso próprio desenvolvimento — para conhecermos a nós mesmos. Às vezes, em vez de assumirmos nosso próprio desenvolvimento, pretendemos interferir no dos outros; nesses casos, em vez de aprender com os outros, queremos mudá-los. O que se consegue com isso é distorcer o processo pedagógico, ou tentar distorcê-lo, e com isso complicamos nossa própria vida.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Aprender a **ser felizes**:

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

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

1. O propósito

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

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

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

E como se aprende isso? Aqui é possível ver a perfeição do desenho pedagógico do Absoluto. Para realizar o exercício de aprender a ser feliz por si mesmo, é preciso viver em um lugar, com determinadas pessoas e em circunstâncias nas quais tudo o que aconteça ao redor seja mais ou menos agressivo. Dessa forma, perceberemos que nosso problema não se deve ao que ocorre ao redor, mas à maneira como nos relacionamos com isso, e à rejeição e à resistência que colocamos em ação.

Quanto à segunda parte, amar o próximo como a si mesmo, significa respeitá-lo tal como ele é, não pretender mudá-lo, não oferecer resistência aos outros. É necessário viver em um lugar onde as pessoas ao nosso redor pensem de maneira diferente, tenham costumes variados e acreditem em coisas distintas. Dessa forma, aprenderemos a amá-las como são, sem julgá-las nem condená-las. Assim se cumpre o propósito do amor; essa é a verdadeira razão pela qual nós, seres humanos, estamos no planeta Terra.

Há mais de 2.000 anos, o Mestre Jesus nos ensinou isso quando disse: “Ame seus inimigos”; que não são nossos inimigos, mas sim pessoas que pensam de maneira diferente.

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

2. O destino

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

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

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

3. A missão

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

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

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

4. A função

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

Sabemos que todos os seres vivos têm uma função dentro da ordem do Universo. É preciso sabedoria para assumi-la com alegria, com entusiasmo, com total capacidade de

ação e serviço. A função não consiste em “ganhar a vida”; a vida não se “ganha”, porque é um dom divino. O que se ganha é o sustento dessa entidade biológica, desse corpo.

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

5. A intenção

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

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

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

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

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

Capítulo 1. O que é o medo?

Começaremos dizendo que o medo consiste em uma paixão que nos faz sofrer pela possibilidade de algo que não aconteceu; trata-se de uma fraqueza interior ou limitação mental. É, portanto, uma emoção que nos impede de aceitar o que está por vir, limitando nossa mente e enfraquecendo nosso interior.

As limitações mentais não podem ser eliminadas — não podem ser desinstaladas —, a menos que façamos uma profunda limpeza mental. Isso acontece porque elas fazem parte dos "bancos de memória" mentais. O que realmente fazemos com elas é desativá-las por meio da elevação da energia vital, que permite utilizar a compreensão, as ferramentas do amor. No entanto, se a pessoa se descuidar e deixar cair sua energia vital, as limitações e os programas traumáticos são ativados novamente, e ela pode cair em depressão.

A depressão é um estado mental produzido por diversos fatores, mas sobretudo por uma diminuição da energia vital que se manifesta em um abatimento do ânimo e, com frequência, na perda total ou parcial do entusiasmo pela vida; por sua vez, isso gera diversos processos que se traduzem em confusão mental, apatia, tristeza, inquietação, nostalgia, angústia, desalento, desleixo, abatimento e desejo de não viver mais.

> *As limitações mentais são desativadas com a elevação da energia vital.*

No gráfico a seguir, vemos como funcionam os medos — as limitações. E, no capítulo 7, explicaremos claramente a diferença entre transcender (ou desativar) e eliminar (ou limpar).

Compreensão: as limitações mentais são desativadas



Figura 1. Tríade do equilíbrio

afetam o conjunto; ou seja, se a própria energia vital aumenta, aumentam a compreensão e a paz interior; isso permite, por sua vez, elevar a própria energia vital. Ao contrário, se a energia vital diminui, a compreensão diminui — as limitações mentais são ativadas — e a paz interior diminui. E isso ocorre a partir de qualquer ponto; portanto, se a mente da pessoa estiver muito contaminada, ou seja, se não houver compreensão, ela se encherá de conflitos — sua paz diminuirá — e sua energia vital cairá.

A energia vital é diferente do sistema de crenças ou de defesas; é o que permite que algo se mova ou se ative. Sem energia, não funcionam nem o corpo, nem o campo mental, nem a parte espiritual; mas são energias diferentes. A energia do corpo se chama glicose e está no sangue, enquanto a energia que ativa o campo mental se chama *energia vital*, que é um nome genérico.

Normalmente, as depressões não se devem a um único fator — o "porquê" está em aberto —, mas aqui se aponta que é preciso aumentar a energia vital para que a depressão desapareça. Além disso, apontar um problema não traz, por si só, uma solução. Por isso, podemos nos perguntar: "Como se aumenta a energia vital de uma pessoa depressiva?". Embora não haja uma solução simples em um determinado nível, será elevando o nível de consciência que se resolverá esse problema que não podia ser resolvido em um nível anterior. No ponto 1.3, aborda-se como elevar a energia vital. Além disso, será no conjunto desses temas que se verá, de modo global, como elevar o nível de consciência e de energia vital para vivermos felizes e evitarmos a dor inútil.

O ser humano se origina em três arquivos, todos perfeitos:

1. Arquivo genético (físico).
2. Arquivo mental, que apresenta diferentes níveis de informação:

- A parte inconsciente, onde se encontra o sistema de defesas.
- A parte consciente, onde se encontra o sistema de crenças.
- A parte espiritual, de compreensão, como resultado de verificar a verdade por meio da experiência.

1. Arquivo de consciência, que acumula apenas a compreensão da verdade de cada experiência de vida. *O exercício ou trabalho interno para transcender os medos se encontra no campo mental.* O campo mental é composto por três níveis; é como um prédio de três andares:

- A zona escura (do campo inconsciente), onde estão o sistema de defesas e os traumas. Quando dizemos inconsciente, queremos dizer que está arquivado em bancos de memória aos quais não temos acesso voluntariamente, mas que são despertados automaticamente quando acontece um evento externo ao qual os traumas estão associados. Nessa zona, nossa energia vital está em um nível muito baixo.
- A zona de penumbra (do campo consciente), onde se encontra o sistema de crenças, que chamamos de ego; ou seja, nossas limitações conceituais, culturais e aprendidas. É consciente porque está nos bancos de memória, aos quais podemos ter acesso voluntariamente. Aqui apresentamos certa dualidade: há dias em que teremos entusiasmo e muita vontade de fazer as coisas, enquanto em outros podemos apresentar certos níveis de apatia ou de frustração.
- A zona de luz (do campo espiritual), onde se encontram as verdades e a compreensão. Aqui nossa energia vital sobe e usamos nossas faculdades mentais superiores, por isso vemos a vida como uma oportunidade de amar e ser felizes, e

experimentamos uma grande paz interior; ou seja, compreendemos como funciona o Universo. Nós, seres humanos, nos movemos dentro desses três "andares" dependendo do nível de energia que temos em determinado momento. A energia que nos permite nos mover dentro dos andares chamamos de *energia vital*; ela ativa ou desativa qualquer um dos andares dependendo de se sobe ou desce.

1.1 O que faz a energia vital diminuir?

Em geral, o que faz a energia vital diminuir são os conflitos internos de ordem sentimental ou emocional, ou os medos. Quando os sistemas de crenças e de defesas são ativados por situações externas associadas às limitações mentais, produzem um consumo gigantesco de energia vital, que pode, por sua vez, gerar um desequilíbrio. Se consumirmos energia vital mais ou menos na mesma proporção em que a geramos, poderemos manter um equilíbrio dentro da zona de penumbra.

Se mantivermos estados profundos de paz interior, começaremos a consumir menos energia do que geramos; então nossa energia subirá para a zona de luz e começaremos a ter clareza mental; por isso ela é chamada de zona de iluminação. Por fim, se consumirmos mais energia do que geramos, cairemos nas zonas escuras e depressivas.

> *Quando a energia vital diminui, todas as limitações e programas traumáticos são ativados.*

Os maiores consumidores de energia vital se encontram no campo mental: quando o sistema de crenças é rígido, leva a pessoa a ter muito ego, estresse, angústia ou falta de aceitação das situações externas, assim como a reações automáticas dos traumas — o sistema de defesas da mente reativa.

1.2 O que fazer para desativar os traumas?

A maneira de desativar os traumas é elevar a energia vital o suficiente para que eles não possam atuar. Isso acontece porque a energia ativa uma zona mental superior correspondente à compreensão, e quando a compreensão funciona, o trauma não funciona.

1.3 Como aumentar a energia vital?

O que é preciso fazer, em primeiro lugar, é limpar a mente — o próprio sistema de crenças — por meio da reprogramação mental. Não existem problemas; tudo o que acontece no Universo é perfeito e necessário e tem um propósito de amor. É a nossa

incapacidade de compreender e, portanto, de aceitar algo que produz o conflito interno que consome nossa energia vital. Quando temos sabedoria, aceitamos a ordem do Universo e nos sentimos em paz.

Quando a forma de pensar vai reprogramando a mente, o corpo também começa a obedecer ao que pensamos.

Em segundo lugar, é preciso agir com serenidade e não permitir que as situações externas alterem a paz. Se conseguirmos manter a serenidade diante da vida, manteremos a energia vital alta. É necessário cultivar a paz e a serenidade interiores.

Em terceiro lugar, praticar todas as técnicas adequadas para aumentar a energia:

1. Dormir bem.
2. Alimentar-se adequadamente.
3. Não deixar a mente ociosa. As preocupações consomem muita energia vital. Para evitar a mente ociosa, propomos o exercício do cronograma: desenha-se as 24 horas do dia e mantém-se a mente ocupada no que se está fazendo, reservando espaço suficiente para cada atividade e concentrando-se somente nela e em nenhuma outra coisa.
4. Praticar o relaxamento o suficiente para soltar as tensões do corpo e permitir que a energia flua.
5. Meditar visualizando muita luz. Visitar o “jardim interior” e estar em contato com a natureza interior, iluminando-a totalmente. A luz não permite que a escuridão se manifeste, de modo que, quando visualizamos luz, a escuridão da mente desaparece.
6. Estar em contato com a natureza. Por exemplo, visitar o jardim botânico, concentrando-nos nas plantas, em suas cores, suas formas, seus detalhes… E olhando-as de perto; desse modo, nossas emoções negativas são transmutadas.
7. Não se preocupar com o que não pode ser mudado.
8. Deixar a vida fluir, não resistir a ela. Renunciar a ser a “torre de controle” de qualquer coisa ou de qualquer pessoa. Deixar que cada coisa, cada pessoa e nós mesmos sigamos o ritmo do Universo. Quando começamos a nos preocupar, a interferir, a controlar, interrompemos os ritmos que o Universo desenhou para cada um de nós, bloqueamos o que tem de chegar, evitamos as experiências que precisamos viver e consumimos nossa energia vital. Não é preciso controlar; simplesmente é necessário observar e trabalhar no que houver de ser trabalhado, organizar o que tiver de ser organizado.
9. Aceitar que tudo o que acontece é perfeito e tem um propósito de amor.
10. Não sofrer por nada nem por ninguém, nem mesmo por si mesmo.

Enquanto tivermos medos, temores e pouca valorização de nós mesmos, nossa energia vital tenderá a permanecer em níveis baixos.

O medo, assim como as demais limitações da personalidade, é uma gravação mental que não permite, ou pelo menos dificulta, aceitar novas ideias ou comportamentos. Para compreender melhor o que é o medo, vamos explicar de onde ele surge.

A estrutura genética do cérebro (sua parte física) apresenta três características:

- A **característica instintiva** do *cérebro reptiliano* ou paleoencéfalo; é nele que se origina o medo. Essa parte do cérebro foi projetada para lidar com a sobrevivência a partir de um sistema de defesa binário: fugir ou lutar. Para as pessoas mais evoluídas, essa mente reativa é um obstáculo para transcender o sofrimento, a doença e os conflitos nos relacionamentos. O cérebro reptiliano sustenta uma parte da mente inconsciente onde o trauma psicológico é gravado, alojado e desenvolvido, e é ele que determina a maioria dos medos e fobias que compõem a mente reativa. Isso é o que faz com que, às vezes, o ser humano se comporte como um animal selvagem. Nessa parte também residem o instinto de sobrevivência e todos os princípios automáticos, como a respiração, os batimentos do coração, a circulação do sangue etc. O instinto possui certos limiares; diante de uma situação em que reconhece que o limiar foi ultrapassado, o instinto a classifica como perigo e gera uma reação de medo, lançando uma mensagem que se instala na mente.
- A **característica sentimental** do *cérebro mamífero* ou *mesencéfalo*; é nessa parte que se origina o sofrimento. Ela é dotada de um sistema límbico que permite o desenvolvimento sentimental.
- A **característica racional** do *cérebro humano* —na região frontal, a zona do *terceiro olho*— o *telencéfalo*; é onde se origina o estresse. Esta parte administra um processo de entendimento e análise diretamente relacionado ao desenvolvimento do córtex cerebral; isso permite aos seres humanos adquirir conhecimentos, desenvolver sociedades, culturas e tecnologias, bem como compreender as leis que regem o Universo. Fisiologicamente, é possível desenvolver a *mente racional* para que substitua ou domine a *mente reativa*, já que o cérebro humano tem a capacidade de inibir neurologicamente os impulsos e reações do cérebro reptiliano por meio da conexão neuronal existente entre a região frontal do córtex cerebral —onde ocorre o processo racional— e o paleencéfalo (cérebro reptiliano), onde se realiza o processo reativo (fugir ou lutar) e se produz a série de mudanças fisiológicas da somatização. Na região frontal do cérebro se instala a parte mental do raciocínio, e este chega a se conectar com a compreensão, que pode nos libertar dos sistemas limitantes arquivados na mente. Desenvolvemos este *quarto cérebro* quando passamos ao quarto nível mental, que se desenvolve sobre o centro racional; então o inferior desaparece e permanecem os três superiores: o sentimental, o racional e o

compreensivo. O sentimental, dirigido a partir do compreensivo, administrará somente sentimentos positivos, porque os negativos se originam na parte instintiva. Transcender as limitações mentais permite ao ser humano elevar-se acima da natureza do cérebro para conferir à sua mente a característica da *compreensão* e alcançar o quarto comportamento *(amor),* que se caracteriza pelo trinômio *confiança-lealdade-paz.*

CÉREBRO	EVOLUÇÃO	ESTADO	MENTE	INFORMAÇÃO
Paleoencéfalo	Réptil	Instintivo	Inconsciente	Defesa & Traumas & Fobias
Mesencéfalo	Mamífero	Sentimental	Consciente	Crenças & Ignorância
Telencéfalo	Humano	Racional	Analítico	Conhecimentos e Compreensão

Quadro 1. O cérebro humano

A mente é algo totalmente diferente do cérebro; ela não é física como ele. Para entender isso, podemos usar o exemplo dos computadores: o cérebro seria o computador (a máquina, o *hardware*) e a mente seria o *software*, os programas ou os CDs que podem inserir informações no computador; ou, ao contrário, podem gravar informações que já estavam no computador.

A mente é independente do cérebro; ela entra e sai, e se instala sobre ele. Sem o cérebro, a mente não pode se instalar, pois é como ter um CD: é preciso um computador para gravá-lo ou lê-lo.

O pensamento seria, portanto, como o "mouse" do computador: os arquivos (da mente) permanecem fechados, a menos que a própria pessoa os abra ou os feche. Se abrirmos um arquivo de amor, nossos pensamentos se encherão de amor.

A transcendência consiste em desenvolver a habilidade de inibir o sistema de defesas do instinto, para nos libertarmos dele e nos tornarmos seres de paz por meio do processo de compreensão. A parte compreensiva já não armazena cultura e conhecimento de ignorância, mas verdades reconhecidas, às quais chamamos de *sabedoria*. Vamos separando essas verdades de nossas crenças — que são informações ainda não verificadas. Quando colocamos em prática ações a partir da sabedoria, elas dão origem a comportamentos respeitosos para com os demais; comportamentos voluntários, não

automáticos, que geram como resultado a paz interior, a felicidade e — no exterior — as relações de amor.

Todas as nossas limitações estão na mente. A ideia que se pretende transmitir aqui é que é preciso limpar a mente tanto das limitações inconscientes ou irracionais (traumas, fobias…) quanto das conscientes (racionais), que provêm da cultura e do sistema de crenças, e que formam o arquivo da ignorância. O trauma não é ignorância, pois ignorante é a pessoa que acredita que sabe; ele é, na verdade, uma defesa que se origina no instinto, mas se instala na mente.

Para realizar ambas as limpezas, precisamos nos comprometer conosco mesmos com dois objetivos:

- Sintonizar nossa mente com informações de sabedoria.
- Instalar essa informação em nossa mente; se ela não for instalada, é como se alguém recebesse um livro, mas nunca o lesse, de modo que não lhe servirá para nada. Instalar a informação de amor significa desinstalar a do ego. Quando conseguimos conduzir conscientemente o processo da mente compreensiva, é nesse momento que, neurologicamente, conseguimos manter calmo o inconsciente e, até certo ponto, nossos instintos, porque já não precisamos deles: assim, o corpo supramental acalma os instintos.

Capítulo 2. Como adquirimos as limitações?

Inicialmente, a mente da criança é inocente. Ou seja, ela não contém informações e, por isso, aceita como verdadeira, sem possibilidade de rejeitá-la, toda informação que recebe. Esse modo de funcionamento ocorre desde o momento da concepção até mais ou menos os quatro ou cinco anos de idade e, posteriormente, sem maior confrontação, até a puberdade; é assim que se forma a personalidade.

> *A mente inocente se enche de limitações porque aceita como verdadeira toda a informação que recebe.*

A mente inocente da criança começa a receber as informações do destino desde o próprio instante da concepção; suas primeiras impressões ficarão gravadas na mente inconsciente. Posteriormente, ela receberá as impressões que se originam do comportamento e da relação com seus pais e demais pessoas ao seu redor. E, finalmente, as informações normativas da cultura. Assim, alcançará o desenvolvimento intelectual correspondente e se instruirá com os conhecimentos que os estudos lhe proporcionarão.

A programação experiencial estará completa ao final da adolescência e no início da vida adulta, embora depois continue evoluindo.

> *As informações do destino são codificadas na mente da criança durante seus primeiros anos de vida.*

Uma vez perdida a inocência, a mente fica repleta de informações que não foram verificadas pelo indivíduo e que chamamos de *sistema de crenças* ou *arquivo de ignorância*. O ignorante é definido como "a pessoa que acredita que sabe". O sistema de crenças é necessário para permitir que o indivíduo desenvolva a habilidade de transformar sua própria personalidade, até alcançar o estado de liberdade mental ou independência espiritual.

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

Toda informação não verificada que a pessoa tome como verdadeira transforma-se perigosamente em uma limitação mental ou bloqueio para aceitar novas informações ou novos comportamentos; também em uma dificuldade para alcançar a paz interior, o sucesso na vida e a satisfação nos relacionamentos. Torna-se, antes, um obstáculo para a pessoa que está em busca de uma nova vida.

Muitas vezes, nossas crenças não nos deixam ver o Universo como ele é; nem contemplar a beleza e a perfeição que existem em cada acontecimento ao nosso redor, nem o propósito de amor que rege a vida dos seres humanos e tudo o que acontece; portanto, as crenças limitam nossa felicidade.

Dois elementos impulsionam o processo evolutivo do ser humano para que ele não fique estagnado:

1. No nível físico, a dor: começamos a cuidar do nosso corpo justamente quando a dor começa a se tornar incontrolável.
2. No plano espiritual, o sofrimento: começamos a nos dedicar ao nosso desenvolvimento espiritual quando o sofrimento se torna insuportável. Isso nos leva a uma busca pela ordem do Universo, com o objetivo de não voltar a experimentar dor nem sofrimento; ou seja, para sermos totalmente livres de qualquer situação externa. Por essa razão, inicialmente as limitações não permitem a felicidade, mas são necessárias para alcançar a própria felicidade. A partir dos 18 anos, o indivíduo tem a possibilidade de modificar a estrutura de sua personalidade se constatar que as informações que possui em um determinado momento não lhe permitem ser feliz e ter sucesso na vida. Há, na educação que recebemos, coisas boas e outras limitantes.

Então, ele buscará adquirir novas informações que lhe proporcionem maior satisfação; por meio delas, aprenderá a limpar seus arquivos traumáticos inconscientes e a reprogramar voluntariamente sua mente, decodificando as informações falsas e ficando com as verdadeiras, até alcançar o pleno desenvolvimento da sabedoria. *Quando a compreensão substitui as crenças, a mente se enche de sabedoria.* A diferença entre crenças e compreensão consiste no fato de que as primeiras são informações não verificadas, enquanto a compreensão é o resultado da verificação da Lei do Universo, de suas verdades e do princípio do amor. A compreensão é uma verdade verificada que permite que as pessoas alcancem excelentes resultados em suas vidas. Dizer que a informação mental é verificada significa que ela foi confrontada pelo indivíduo com seus próprios resultados de paz interior, sucesso e satisfação em tudo o que realiza; por isso, ela se transforma em sabedoria e constitui o arquivo de compreensão da verdade. *A sabedoria permite alcançar a paz interior e o sucesso em tudo o que a pessoa realiza.* Toda informação não verificada em nossa mente tende a se tornar uma limitação. Ser erudito é uma coisa e ter sabedoria é outra. Se a pessoa cuja mente está repleta de dados não é capaz de ser feliz nem de amar, o que ela possui é um volume gigantesco de ignorância. A pessoa capaz de ser feliz e de amar possui sabedoria, mesmo que não seja erudita. É necessário ter clareza mental para identificar um conhecimento e diferenciá-lo de uma verdade, para não ficar bloqueado. *O adulto pode, a qualquer momento, reprogramar sua mente com novas informações e aprender a ser feliz.* Não é possível passar da inocência à sabedoria sem antes ter passado pela ignorância. Pois a sabedoria implica aprender a se descontaminar, e para isso é necessário primeiro se contaminar. Essa contaminação ocorre por meio de sistemas de crenças limitantes, das imposições da cultura, etc. A mente inocente é uma mente incontaminada e pode expressar amor.

Por sua vez, a mente “sábia ou pura” também é uma mente descontaminada e, da mesma forma, pode expressar amor. Mas a sabedoria sempre será superior à inocência, mesmo que a cultura atribua a esta última uma conotação de bondade intrínseca.

2.1 O que leva uma pessoa a rejeitar novas ideias ou informações?

A rejeição de uma informação nova nos mostra a presença de uma informação anterior. A pessoa pode acreditar que sabe, mas, se estiver sofrendo, isso significa que sua informação anterior é falsa. Ela irá descobrindo isso por meio dos resultados que obtiver, até chegar à saturação do sofrimento.

A pessoa *de sabedoria* nunca se recusa a receber uma informação, pois está disposta a aprender mais e a verificar as informações que já possui. Depois de receber a nova

informação, avalia se ela lhe traz algo de novo ou se, ao contrário, não traz nada de novo, pois ela já havia verificado anteriormente que não serve.

Em ambos os casos, a pessoa agradece pela informação que recebeu. Pois, se afirmasse que essa informação é falsa sem antes tê-la verificado, essa pessoa não teria sabedoria. Os resultados que obtemos nos mostram claramente se alcançamos a sabedoria ou não; se não obtemos bons resultados, é porque ainda permanecemos na ignorância. É preciso ter ignorância para fazer o exercício de limpá-la; o problema é não reconhecê-la.

2.2 Em que momento a mente está disposta a receber novas ideias ou informações?

Quando a mente já está saturada com o resultado das informações antigas, quando está farta de sofrimento, ela está pronta para receber novas informações. Quando reconhecemos nossos conceitos falsos e não precisamos mais sofrer, já somos capazes de encarar nossos aprendizados como oportunidades para desfrutar.

Um exemplo em que o que muda é a atitude mental, e não a situação externa, é o seguinte:

Dizemos a uma pessoa: “Olha, você tem ótimas condições físicas e acho que poderia representar nosso país em uma Olimpíada, e até mesmo conquistar uma medalha de ouro; mas, é claro, precisaremos potencializar essas habilidades por meio do treinamento. Então, você vai começar a fazer todos os dias uma rotina de exercícios e a manter uma vida organizada para alcançar esse objetivo: ganhar a medalha de ouro”. Como essa pessoa se sentirá? Se ela foi avaliada e tem as condições necessárias, essa é uma oportunidade para ela; ela se sente motivada e fortalecida.

Por outro lado, se lhe dissermos: “Você foi declarado culpado de um crime e vamos condená-lo a trabalhos forçados. Seu trabalho consiste em fazer um treino todos os dias e seguir uma dieta que vamos impor a você”. É a mesma coisa, não é? Mas, nesse caso, a pessoa não verá isso como uma oportunidade, e sim como um castigo. Então, talvez ela faça tudo isso, mas estará sofrendo; toda vez que fizer um exercício, dirá: “Que desgraça a minha”.

É exatamente isso que acontece com a vida. Se a encararmos como um exercício para conquistar *a medalha de ouro do amor*, poderemos aproveitar o treino; se não a encararmos assim, sofreremos. Não é o que está por fora que muda, e sim o que está por dentro; é uma questão mental. A mudança interna ocorrerá graças à compreensão, e esta é o resultado de um percurso pelo caminho evolutivo.

2.3 Para que servem as crenças e as limitações aprendidas?

Tanto as crenças quanto as limitações aprendidas servem para avaliar, para descobrir que o que é falso não funciona. E se algo não funciona, é porque não está sustentado na verdade. Seguem alguns exemplos disso:

- Os relacionamentos não funcionam. Vemos isso nos conflitos entre casais, entre pais e filhos, entre irmãos, vizinhos, colegas de trabalho… E nos deparamos com brigas, dramas e guerras.
- A saúde não funciona. Na verdade, a que se deve a doença? Ao fato de estarmos empenhados em ir contra a natureza.
- A economia não funciona e temos problemas de escassez, porque nos empenhamos em interferir no destino dos outros, já que achamos que sabemos do que eles precisam.
- Temos, além disso, problemas de posicionamento. Insistimos em fazer o que queremos, e não o que nos cabe de acordo com a ordem do Universo. Enfrentar a Lei atrasa tudo; alinhar-nos a ela nos faz avançar. Cada lugar apresenta dois aspectos: o que aprendemos com ele, por um lado, e a função que nos cabe desempenhar nele, por outro. Portanto, a ignorância — que é o mesmo que dizer o ego, as limitações — é necessária para comprovar que é impossível fazer a falsidade funcionar com sucesso. Se uma pessoa não tem problemas de relacionamentos, nem de saúde, de economia ou de posicionamento, é porque já encontrou a verdade. Ela a encontrou, mas não pode ensiná-la aos outros, já que esse aprendizado ocorre em nosso interior, é vivencial; ela só pode fornecer as informações para que os outros as verifiquem. Uma mesma verdade, quando se tenta impô-la aos outros, transforma-se em ignorância. Tentar ter razão é um problema sério e significa que nosso ego interfere em nosso aprendizado.

2.4 Em que momento as crenças deixam de ser necessárias?

Quando uma pessoa é livre, quando se enche de informações verdadeiras e já verificou todos os resultados, ela não precisa mais acreditar. O caminho para alcançar a maestria consiste em verificar as informações, descartando o falso e ficando com o verdadeiro: é nisso que consiste o desenvolvimento espiritual.

Ver o erro como algo ruim é ignorância; em contrapartida, vê-lo como uma oportunidade de aprender algo novo é sabedoria.

> *As limitações são necessárias para a descoberta da verdade e o desenvolvimento da sabedoria.*

As limitações são inevitáveis durante o desenvolvimento da personalidade, mas é preciso transcendê-las para poder se libertar. A ignorância é a ponte entre a inocência e a sabedoria e, como toda ponte, presta um serviço: permite-nos passar de um lugar para outro; não é um lugar para se viver, mas um lugar de passagem. A ponte tem um valor, mas não devemos ficar nela; precisamos atravessá-la. A ignorância é um estado inevitável que todos precisamos superar; portanto, não é boa nem ruim, é apenas necessária.

> *A mente codifica a informação sem classificá-la e se enche de limitações conceituais e programas traumáticos, de acordo com a própria sensibilidade mental.*

Quando começamos a trabalhar sobre nós mesmos, é porque já percebemos que o problema a ser resolvido não está fora de nós, e que o exercício que devemos realizar é de natureza pedagógica e acontece dentro; e que as pessoas ao nosso redor, o entorno, as circunstâncias, o país, os governos, tudo o que acontece à nossa volta nada mais é do que o que corresponde ao que existe em nosso interior, para que o trabalhemos. Por isso, a pessoa com sabedoria nunca trabalha sobre o que está fora, mas sobre o que está dentro.

Pode-se dizer que existem três tipos de pessoas:

1. As que pretendem mudar o entorno, sem sucesso.
2. As que pretendem mudar o entorno, com sucesso. Ambas são ignorantes.
3. E as que aproveitam o entorno para realizar uma mudança interior; estas últimas têm sabedoria. Uma pessoa com amor e sabedoria jamais transformaria nada a ferro e fogo; essa é a função de um ignorante, e só lhe trará dor e sofrimento. A proposta para transcender o sofrimento e ir em direção a um nível mais alto de desenvolvimento espiritual é renunciar a se envolver em qualquer situação de mudança do exterior. O ego sempre tem interesse em trabalhar sobre os outros; já a pessoa com sabedoria está muito interessada em trabalhar sobre si mesma para poder servir melhor aos outros. *Tornamo-nos correspondentes a certas situações mais ou menos satisfatórias de acordo com nossas próprias decisões.* Enquanto tentarmos mudar pessoas, estruturas políticas, sociais ou econômicas, ou entornos; enquanto falarmos de injustiças, de crises, de problemas, não estaremos trabalhando sobre nós mesmos; e enquanto não trabalharmos sobre nós mesmos, não teremos nenhuma possibilidade de transcender nem de servir aos outros, porque não saberemos como fazê-lo. A maioria das pessoas está cheia de boas intenções, mas possui zero sabedoria; assim, quando tentamos servir aos outros sem sabedoria, cumpre-se a frase do Mestre Jesus: “Cegos guias de cegos, todos caem no abismo”.

2.5 Como fazer para que uma mente inocente não adquira limitações?

É inevitável que uma mente inocente adquira limitações; isso faz parte do desenho pedagógico do Universo. O que podemos fazer, sim, é pedagogia, construindo uma mente flexível.

A educação não é uma mera transmissão de conhecimentos, mas consiste em ensinar a viver, a amar, a ser feliz, a usar os conhecimentos, a tecnologia e todas as ferramentas que a civilização nos proporciona, e a usá-las com sabedoria. Gerar uma mente flexível é educação. A pedagogia, ou educação em amor, pode nos poupar de sofrimentos desnecessários.

2.6 Como é possível libertar-se do destino?

Para conseguir isso, é necessário limpar a mente consciente e inconsciente, desinstalar o destino para poder instalar a missão, desinstalar crenças para instalar sabedoria. Esse trabalho é pessoal, individual; uma pessoa não pode fazê-lo pela outra, e se chama *desenvolvimento espiritual*. Também não pode ser feito sem o outro; ou seja, precisamos da interação e da experiência com outras pessoas para conhecermos a nós mesmos e construirmos nosso próprio desenvolvimento.

O sistema de crenças que está na mente de todos nós, sem exceção, precisa ser transformado em um processo de compreensão. Para isso, o melhor exercício consiste em observar com o que nos sentimos mal. Aquilo com que nos sentimos mal, aquilo que não aceitamos, que rejeitamos, aquilo com que sofremos e entramos em conflito, nos mostra claramente, e ao mesmo tempo, nossas limitações mentais. Aí reside a maravilhosa oportunidade de nos autotransformarmos, desde que renunciemos a mudar o espelho que está fora. Pois quebrar o espelho não muda a própria imagem; é exatamente isso que faz a pessoa que tenta mudar os outros ou o meio. Ao contrário, a pessoa com sabedoria sabe que o espelho é uma ferramenta que lhe mostra o que ela precisa mudar em si mesma.

2.7 Como limpar a mente?

Em primeiro lugar, é necessário *receber novas informações de sabedoria*. Mas, para receber novas informações, é preciso *ser correspondente*, ou seja, ter sofrido o suficiente para que a mente seja capaz de aceitar outras informações.

Depois, é preciso *aprender a reprogramar a mente* e treinar-se em um processo de desinstalação do “programa” anterior.

2.8 Ciência diante da sabedoria

Estudar, por exemplo, os princípios da física que dão origem à formulação da lei da gravidade não garante que uma pessoa vá ser feliz. Então, estudar os princípios das Leis do Universo — que produzem, por exemplo, os estados de violência que estão sendo vividos neste exato momento no planeta — não é o que nos liberta do sofrimento; o que nos liberta é compreender que eles são necessários. Mas, para compreender isso, também não é imprescindível saber como eles realmente se produzem, e sim simplesmente poder verificar seu resultado interno. Se os aceitarmos como necessários, não nos trarão sofrimento. Porém, se os considerarmos ruins, como algo contra o que é preciso lutar, nos trarão todo tipo de conflito.

O primeiro resultado, chamado *de sabedoria*, é fácil de verificar; o que acontece é que o ego se opõe tenazmente a isso porque pretende que lhe demos uma justificativa física, e em alguns casos ela existe, mas em outros não. Se esperássemos dispor de uma verificação física de todos os eventos do Universo, nunca poderíamos ser felizes, porque até que a ciência consiga descobrir todos os mecanismos pelos quais o Universo funciona passarão ainda alguns milhares ou milhões de anos, e não precisamos esperar todo esse tempo para sermos felizes.

A ciência é mística quando se alinha com as Leis, mas às vezes não se comporta assim, e lhe falta muito para verificar o que a filosofia já sabe. A proposta, portanto, é: "*A ciência é maravilhosa, mas não esperemos que ela nos liberte do sofrimento; será a sabedoria que o fará*". Pois a própria ciência pode ser sábia ou não.

Capítulo 3. Limitações conscientes

Entendemos por limitação consciente tudo o que foi aprendido e ainda não verificado, como a cultura, os conhecimentos, os conceitos, a ideologia, os hábitos ou as normas; tudo o que não permite que a pessoa aceite novas informações e comportamentos para assumir uma nova forma de viver mais harmônica, que lhe traga maior felicidade.

> *Qualquer informação que não deixe paz em nosso interior é uma limitação mental.*

Em geral, pode-se dizer que tudo o que foi aprendido, mas ainda não foi verificado pela pessoa, tem a possibilidade de se tornar uma limitação mental, a menos que essa pessoa seja consciente da diferença entre a verdade e os conceitos aprendidos, e esteja disposta a praticar a modificação voluntária de sua personalidade no momento em que perceber que ela não lhe traz paz, felicidade e sucesso na vida.

É inevitável ter crenças, mas, para que elas não se tornem uma limitação, não se deve dar por certa nenhuma coisa que não tenha sido verificada. As crenças são como muletas, que nos permitem andar: "Em meu coração posso sentir uma crença como verdade, e ela me enche de paz; nesse caso não seria limitante, pois minha paz interior verifica a crença". Mas depois, quando se encontra a verdade, se ela difere da crença, é preciso deixar as muletas, porque interessa a verdade e já é possível andar sem elas, sem as crenças.

A maioria dos elementos conceituais de que são compostas a cultura e as tradições ancestrais se torna um estorvo para alcançar a paz interior e o respeito aos direitos de todos os demais seres vivos. Portanto, torna-se necessário limpar a mente desses conceitos ou crenças para dar lugar às ideias que provêm do amor, da sabedoria e da compreensão da ordem perfeita do Universo.

As limitações conscientes tendem a gerar condições mentais de rigidez que se manifestam em diferentes formas de fanatismo, assim como em hábitos estritos, normas inflexíveis, castigos severos, disciplina rigorosa, condutas intransigentes e comportamentos agressivos. Todas essas situações, que se originam em uma mente limitada e conceitualizada, chegam a produzir nas demais pessoas profundas reações de defesa que causam muito sofrimento, doenças, angústias, conflitos de relacionamento e guerras destrutivas e dolorosas. É fácil, então, identificar qual é o verdadeiro problema a ser resolvido pelos seres humanos: como limpar a mente de todas as limitações ancestrais?

> *A intransigência conceitual gera reações de defesa e conflitos destrutivos.*

É importante reconhecer que a cultura, as tradições, os conhecimentos, os conceitos, os hábitos e as diferentes ideologias, bem como as normas que os regem, são necessários e cumprem uma função significativa nos processos evolutivos humanos. No entanto, para as pessoas dispostas a ter uma vida plena, feliz e de convivência pacífica com todos os demais seres vivos, esses elementos tradicionais representam uma grande limitação, da qual é indispensável se libertar.

> *A cultura e as tradições ancestrais cumpriram uma função significativa no passado.*

Chamamos as limitações conscientes de *ignorante* ou *ego*, ou seja, "pessoa que acredita que sabe". Em nossa mente, temos um sistema de crenças que consiste em informações conscientes que não foram verificadas. Se não somos capazes de ser felizes com o que temos, é porque nosso sistema de crenças não aceita o que tem, não o valoriza. Nenhum

ser humano carece do necessário para ser feliz. Como dizem os Mestres: "*Quem reclama do que tem está a caminho de perder o que precisa*".

Temos três tipos de informações na mente:

1. **O sistema de defesas**, que tem origem instintiva — do instinto de sobrevivência. O instinto envia uma mensagem ao inconsciente quando algum dos limiares dos cinco sentidos é ultrapassado. Não é o instinto que gera a reação traumática, mas sim a mente.
2. **O sistema de crenças**, onde residem nossas limitações mentais, ou seja, toda a informação que não foi verificada.
3. **A informação da verdade**, aquilo que chamamos de compreensão, pois é o resultado da verificação ao longo da experiência e se sabe como repeti-la. É verdade tudo aquilo que deixa paz, harmonia e satisfação, tudo aquilo que flui, que pode ser feito, que funciona bem e está sustentado na verdade; portanto, essa é a informação do amor. O amor jamais poderá ser uma crença, pois é uma compreensão. Sábio é aquele que sabe o que sabe e também sabe o que não sabe. O sábio tem consciência do que ainda precisa aprender e não confunde uma crença com uma verdade; sabe que o que conhece é aplicável porque sempre pode obter disso o resultado que deseja, e não outro diferente. O sábio também tem crenças, mas sabe que elas não são verdadeiras. A informação recebida, mas não verificada, não é verdadeira. Tem valor, pode até ser útil, mas simplesmente não é verdadeira até que seja verificada.

3.1 A limpeza mental

O exercício de limpeza mental consiste em nos tornarmos seres pacíficos em pensamento, palavra e ação, a fim de deixar de sofrer. O problema começa no pensamento e termina em uma ação equivocada; portanto, é necessário corrigi-lo começando pelo pensamento, reconhecendo que o problema está em nós mesmos e não fora. Pensemos a partir do amor para que o que dissermos leve uma mensagem de amor e o que fizermos seja uma ação de amor; assim saberemos que nossa limitação mental já foi limpa. Dizem os Mestres: "Pense sempre o melhor de tudo o que existe ou acontece, e você estará pensando corretamente".

A atitude mental, a forma de pensar, é um antídoto contra qualquer agente patogênico, e para que nenhum deles apareça em nossa vida, precisamos usar o antídoto universal: o amor expresso em pensamento, palavra e ação. Basta pensar o melhor, aquilo que traga harmonia, paz e felicidade. Por isso, os Mestres de sabedoria dizem: "Não há nenhuma situação, por mais difícil que seja, que não tenha um propósito perfeito de amor".

Ou seja, não existem situações ruins em si; toda situação é necessária, pois são grandes oportunidades para o desenvolvimento espiritual. Não há motivo para pensar que existam elementos ou acontecimentos negativos, a menos que se tenham limitações mentais. As próprias ações se originam nos pensamentos; se a pessoa mantém seus pensamentos puros, já está bem disposta para a palavra e a ação.

Uma vez que reconhecemos que o problema está dentro de nós e não fora — ou seja, o primeiro passo para a limpeza mental é reconhecer que temos limitações mentais na forma de crenças conceituais ou intelectuais —, vamos agora ver como trabalhar isso.

Observemos algumas situações externas com as quais talvez não concordemos, comportamentos diferentes que nos fazem sentir mal. Esse seria o segundo passo: anotar a cada dia quais são nossas limitações — situações que nos incomodam, coisas com as quais nos ofendemos ou nos sentimos mal… —; é aí que surgirá a necessidade de trabalharmos em nós mesmos. A pessoa pode observar se se sente mal diante destes comportamentos: *vulgaridade, sujeira, falta de educação, falta de jeito, preguiça, descumprimento, drogadição, alcoolismo, prostituição, agressão, infidelidade, promiscuidade, intransigência, grosseria* ou *fanatismo.*

O exercício consiste em ir completando o próprio "mapa" de limitações, anotando tudo aquilo diante do que nos sentimos mal: *diante de algo que disse o chefe, o parceiro, um filho, diante de uma situação na rua, uma agressão, uma notícia*… Essas situações não são boas nem ruins, são acontecimentos neutros, simplesmente comportamentos diferentes dos nossos.

Em uma agressão física, por exemplo, intervêm dois campos diferentes: o físico, que pode sofrer uma lesão, e o mental, que é independente do físico e depende de nós mesmos; no campo mental, somos nós que nos fazemos mal com nossa forma de pensar; não se trata de um dano mental real, mas é sempre necessário pôr em prática uma ação amorosa e saber estabelecer limites, para não conviver com pessoas agressivas, pois a agressão física é, em qualquer caso, inadmissível.

Se, por exemplo, alguém vai pela rua e tropeça em um meio-fio, não terá automaticamente um problema mental, porque considera que foi um acidente, um descuido, e dirá a si mesmo: "Da próxima vez vou prestar mais atenção". Mas se, na mesma situação, algum pedestre distraído esbarrar nele, ficará com raiva do desconhecido porque anda distraído e o deixou dolorido: o dano físico é o mesmo, mas, além disso, essa pessoa causou um dano mental a si mesma ao pensar que o outro lhe causou dor e ao interpretar a razão pela qual recebeu aquele empurrão. Na verdade, o outro não lhe fez mal; o fato de ter se encontrado com esse personagem e vivido essa experiência é algo que está dentro de seu próprio destino e de suas decisões conscientes

ou inconscientes; portanto, o outro não tem nada a ver com isso. São nossas limitações mentais que não nos permitem aceitar comportamentos diferentes dos nossos.

> *Infligimos dano mental a nós mesmos ao interpretar o que os outros fazem.*

3.2 O que precisamos aprender diante de uma dificuldade?

O que precisamos aprender são as sete ferramentas do amor, pois quem as dominar não voltará a ter destino. Essas sete ferramentas são sete renúncias ao sistema de crenças, à limitação mental. Se alguém está em uma situação complicada e não consegue estabelecer limites, a situação é de destino e só lhe resta enfrentá-la com as sete ferramentas do amor, que são:

1. **Aceitar**: renunciar a mudar os outros.
2. **Agir**: renunciar a agredir os outros.
3. **Adaptar-se**: renunciar a fugir do lugar que nos corresponde.
4. **Agradecer**: renunciar a sofrer com as dificuldades que a vida apresenta. Aceitar que é um aprendizado necessário e que se está em paz. Dessa forma, começa-se a fluir com a vida.
5. **Assumir**: renunciar a culpar os outros. Cada um escolhe seu próprio destino, de modo que precisa assumir seu erro — caso agrida — e o outro precisa assumir seu incômodo. O incômodo é uma limitação mental para aceitar uma percepção diferente da própria.
6. **Respeitar**: renunciar a criticar os outros e a interferir em seus destinos. É preciso encontrar o valor em qualquer situação, por mais diferente que seja; é preciso avaliá-la, mas não julgá-la nem criticá-la. Por exemplo, se uma pessoa precisa de um caminhão para transportar 30 toneladas e lhe emprestam um em que só cabem cinco, ela não pode dizer que é uma porcaria de caminhão, mas sim que ele não lhe serve para o que precisa transportar.
7. **Valorizar**: renunciar a reclamar do que se tem. E onde essas ferramentas são guardadas? Em um estojo muito valioso chamado compreensão. A compreensão implica o uso das sete ferramentas.

3.3 Em que consiste a dificuldade de aceitar comportamentos diferentes dos nossos?

Ela reside em uma limitação pessoal para compreender várias coisas:

- Que tudo o que acontece é necessário e tem um propósito perfeito de amor, ainda que seja diferente do que esperamos.
- Que cada pessoa tem o direito de viver a experiência, e não há motivo para invalidá-la, julgá-la ou atacá-la, nem para se sentir mal por isso; basta compreender que a experiência dessa pessoa pode ser diferente da nossa. São experiências diferentes, nem boas nem ruins; ambas são necessárias e importantes. Trata-se de reconhecer a diferença e avaliá-la de acordo com a importância que cada uma tem. É tão simples quanto comparar uma laranja com uma banana: são alimentos diferentes e nutrem de maneiras distintas. Se alguém consegue enxergar dessa forma, é porque está olhando com amor. O defeito que vemos em outra pessoa nos mostra a limitação mental que temos para aceitar um comportamento diferente do nosso, ou para compreender a importância pedagógica que existe no acontecimento externo.

Enquanto não sairmos da dualidade entre o bem e o mal, não conseguiremos compreender o princípio de amor que reside no neutro.

O amor não é algo positivo nem negativo, mas neutro. A compreensão do amor não oferece resistência a nada; isso significa não ter limitações mentais e implica ser capaz de aceitar tudo como necessário.

3.4 Outras ferramentas para trabalhar as limitações: o erro e o acerto

O erro é uma oportunidade para aprender a aceitar, enquanto o acerto é uma verificação da verdade. Essas definições excluem qualquer possibilidade de culpa ou castigo; portanto, não há nada a temer! Trata-se de começar a enxergar a verdade na realidade, e não de ver a realidade como algo bom ou ruim. Para podermos enxergar a verdade, precisamos nos livrar das limitações mentais. Enxergar a verdade da maneira como os Mestres a apresentam significa que:

> *No Universo não existe culpado, nem castigo; existe uma relação entre erro e aprendizado.*

Temos o direito de errar para poder aprender, e também temos o direito de acertar para verificar aquilo que aprendemos. Cometemos erros porque nos falta informação ou treinamento, e isso equivale à necessidade de aprender.

3.4.1 O que se pode fazer quando as pessoas cometem erros? E quando acertam?

Lidar com os erros ou com os acertos exige certas técnicas de sabedoria. Se não as conhecermos, podemos cometer determinados erros que são normais. Normalmente, diante do erro de outra pessoa, nós a criticamos, a agredimos, a culpamos — ou seja, perguntamos: "quem é o culpado?" — e a punimos — perguntamos: "qual é o castigo?". Dessa forma, o que fazemos é acrescentar outro erro ao primeiro. É por isso que as relações humanas apresentam tantas dificuldades: porque não aprendemos com o erro, mas lidamos com um erro por meio de outro erro.

Por outro lado, quando as outras pessoas acertam, geralmente cometemos outro erro: o de fortalecer o ego, o da competição. Assim, dizemos: "Você é o melhor, não há ninguém como você" e, consequentemente, a pessoa forma uma ideia falsa do que realmente aconteceu.

3.4.2 Como seria uma maneira acertada de lidar com o erro?

Vimos que não fazer nada diante de um erro constitui outro erro; precisamos fazer algo, mas o que seria o mais sábio neste caso? Obviamente, em primeiro lugar, não julgar nem condenar. É preciso refletir:

Estamos aprendendo a limpar a mente das ideias falsas que a cultura nos transmitiu; a nos livrar da ideia do bem e do mal, do culpado e do castigo, de ganhar ou perder…

O ser humano nem ganha nem perde; o que realmente acontece é que aprendemos e podemos melhorar a partir de qualquer ponto do caminho em que nos encontremos. Algumas pessoas vêm atrás de nós e outras vão à nossa frente, mas isso não nos torna melhores nem piores; simplesmente, alguns caminharam mais e outros menos.

Todos nós, sem exceção, estamos fazendo a mesma coisa: aprendendo com o caminho. Se alguém se sente vencedor, é porque pensa que os outros são perdedores; portanto, já cometeu um erro. E se alguém se sente perdedor, é porque se considera inferior aos outros, de modo que comete outro erro.

Diante de um erro, vamos nos perguntar:

1. O que aprendi com o que acontece na minha vida?
2. Como posso melhorar? Isso implica olhar para si mesmo; não se trata de se comparar com os outros. Se uma pessoa se compara com os outros, a comparação pode ser de

dois tipos: vencedora ou perdedora. Se ela olha para a frente, faz uma comparação perdedora; e se olha para trás, a comparação será vencedora.

Em ambos os casos, a pessoa se engana. Porque, se olha para trás e se sente vencedora, o que são os outros? Perdedores. E se olha para a frente e se sente perdedora, então é mais grave, porque está encarando a vida a partir de conceitos limitados de sua personalidade.

É preciso aprender a encarar a vida com sabedoria. O problema da competição humana tem origem nesse conceito limitante: ganhar ou perder. É recomendável sair desse molde rígido da cultura e começar a encarar a vida como ela é: uma oportunidade de ser feliz e de amar, em qualquer ponto do caminho em que nos encontremos. Sempre haverá pessoas à nossa frente; maravilhoso! Poderemos aprender com elas; e sempre haverá pessoas atrás de nós; maravilhoso! Poderemos apoiá-las.

3.4.3 Como saber se agimos com a verdade diante do erro de outra pessoa?

O primeiro passo é se envolver com essa outra pessoa para que ela se sinta apoiada, para que não se sinta sozinha no caminho, mesmo quando o erro não tenha sido seu. É preciso perguntar: “O que aprendemos com o erro?” e não: “O que você aprendeu com o erro?”. Porque, na verdade, nós dois aprendemos: quem cometeu o erro precisa aprender com ele, e quem não o cometeu, mas foi afetado por ele ou se sentiu mal, precisa aprender a não se sentir afetado nem culpar o outro.

O segundo passo consiste em se perguntar o que fazer para não errar novamente. Esse é o propósito pedagógico do Universo: aprender com os erros.

3.4.4 Como lidar com sabedoria com o acerto de outra pessoa?

Lida-se com sabedoria dizendo “parabéns” e verificando se realmente se aprendeu com o acerto ou se foi uma aparente “coincidência”. Do acerto se aprende que existe uma forma correta de fazer as coisas, pelo resultado positivo, e se realmente se sabe repeti-lo.

Independentemente do erro ou do acerto, devemos estar sempre dispostos a aprender. O exercício da sabedoria consiste nisso; nisso reside a flexibilidade mental. Quem não está disposto a aprender algo novo é porque acredita que já sabe tudo, e isso é a ignorância do ego.

Normalmente, não lidamos de maneira acertada nem com o erro nem com o acerto, porque o fazemos a partir de conceitos culturais aprendidos, e isso leva à geração de

conflitos. Dizemos, por exemplo, a uma criança: “Você tem que ser o melhor”; com isso, causamos-lhe um trauma e colocamos uma ideia falsa em sua cabeça, porque é impossível estar sempre em primeiro lugar; pelo contrário, sempre há alguém à frente e sempre há alguém atrás. A sabedoria seria dizer-lhe: “Você pode ser feliz com o que é e com o que tem”.

Uma pessoa de sucesso é aquela que sempre consegue ser feliz com o que tem, e sempre tem o necessário para ser feliz; é capaz de ser feliz por si mesma e amar o próximo como a si mesma. Além disso, decide dar sempre o melhor de si, assumindo sua responsabilidade perante o Universo, independentemente do que aconteça ao seu redor.

> *“Podemos melhorar” é bem diferente de “você tem que ser o melhor”.*

Melhorar significa que, a partir de qualquer ponto em que nos encontremos, é possível avançar. Mas ser o melhor significa que não há ninguém à nossa frente, e isso geralmente não é verdade. Não estamos falando de vencedores ou perdedores: todos podemos desfrutar e temos a oportunidade de aprender e de melhorar.

3.4.5 Como lidar com sabedoria com um erro ou um acerto pessoal?

Se alguém está agindo com a verdade e comete um erro, deve fazer o seguinte:

1. Reconhecer o erro. Isso faz parte de um exercício de humildade: dizer claramente “eu me enganei”, já que o ego não gosta de dizer isso.
2. Pedir desculpas às outras pessoas que possam ter sido afetadas pelo erro cometido — embora não seja culpa nossa que elas tenham sido afetadas.
3. Fazer a si mesmo a seguinte pergunta: “O que aprendi com o meu erro e o que faria para não voltar a cometê-lo?”. Por outro lado, como lidar com a verdade diante de um acerto próprio?:
4. Verificando as ferramentas da verdade que estão implícitas no resultado satisfatório obtido, para aprender como se conseguem acertos.
5. Agindo com humildade, dizendo algo como: “Todos podemos aprender isso e quero que saibam que podem contar comigo”. A partir desse momento, a pessoa terá mais capacidade de agir e de servir aos outros; é para isso que serve o acerto. É possível servir porque se aprendeu algo.

3.4.6 Como costumamos lidar com o erro em nossa cultura?

1. Com culpabilização. As partes se acusam mutuamente: “A culpa é sua”; “não, a culpa é sua”; e tentam forçar o outro, impor-lhe a razão que acreditam ter. O resultado são

conflitos e sofrimento, porque buscamos um castigo, um culpado, uma vingança, que alguém pague; buscamos abrir um precedente: “Isso não pode ficar assim”. Essa é uma maneira equivocada de lidar com o erro. Se não tirarmos o culpado da mente, não conseguiremos expressar amor. É preciso renunciar totalmente a culpar qualquer pessoa, por qualquer motivo. A violência é o resultado de culpar os outros e não desaparecerá enquanto existir, em nossas mentes, a ideia do culpado. Só desaparecerá quando surgir a ideia do discípulo, a do Mestre e a da oportunidade de aprendizado.

2. **Com agressão**. As partes tentam impor ou proibir para controlar, castigar ou se vingar do outro; daí se passa à agressão. O resultado, mais uma vez, são conflitos e sofrimento. A agressão tem origem, primeiro, dentro de nós e, depois, é transferida para os outros, ou então a pessoa agride a si mesma; mas tudo isso decorre da crença de que *existe o culpado*. Se fôssemos capazes de valorizar o erro, não haveria mais culpados, mas simplesmente discípulos aprendendo com a vida; nesse caso, não haveria agressão, mas melhores ferramentas pedagógicas.

3.5 Qual seria o comportamento correto diante de um desacordo?

Em primeiro lugar, *tentar uma conciliação*: dessa forma, ambas as partes aprendem a ceder e a estabelecer novos acordos que exigem flexibilidade mental, ou seja, sair das próprias limitações rígidas; e, é claro, o resultado será paz e harmonia. A conciliação consiste em neutralizar os extremos em conflito e levá-los a um ponto neutro de harmonia.

Em segundo lugar, se as partes aprendem uma com a outra, mas não conseguem chegar a um acordo, então *cada um deve seguir seu próprio caminho*, em paz e harmonia, sem ressentimentos, rancores nem mal-estar. Talvez não tenha havido acordo porque existe o que chamamos de incompatibilidade; ou seja, as ideias de cada um são totalmente válidas, mas, ao mesmo tempo, completamente diferentes. Nesse caso, como não se deve impor, obrigar ou proibir, se não for possível chegar a um acordo, o mais saudável é a delimitação; mas uma delimitação feita a partir do amor: simplesmente seguimos por caminhos diferentes, igualmente necessários e valiosos.

Portanto, a ordem correta é: primeiro, tentar a **conciliação** e, somente caso ela não seja possível, optar pela **delimitação**.

3.6 Como superar as limitações conscientes?

Quando uma pessoa decide mudar alguns aspectos de sua vida com o propósito de ser mais feliz e ter melhores relacionamentos, ela imediatamente percebe que existe uma série de limitações mentais que dificultam o alcance desse propósito. Isso acontece

porque, toda vez que tenta manter a serenidade, dialogar com calma, buscar soluções e agir com sabedoria, ela se depara com uma sucessão de reações internas que a fazem perder a calma. Como consequência, acaba gritando, agredindo, culpando e, é claro, deteriorando seus relacionamentos, afastando-se das pessoas e perdendo muitas oportunidades de satisfação.

> *Reconhecemos nossas limitações pelas reações internas que surgem quando tentamos estar em paz.*

A maioria das nossas reações que se mostram destrutivas para a harmonia tem origem em conceitos mentais rígidos; ou seja, naqueles que não nos permitem aceitar os comportamentos, crenças, funções, destinos ou costumes das outras pessoas. Outras reações automáticas têm origem em gravações mentais inconscientes de tipo traumático ou fóbico.

> *As reações destrutivas têm origem em crenças e conceitos mentais rígidos.*

Para superar as limitações conscientes de origem conceitual-cultural, é necessário seguir uma sequência de comportamento adequada. Os sete passos a seguir produzem excelentes resultados se a pessoa os praticar conscientemente:

1. *Reconhecer quais são as dificuldades* (destino pessoal). Toda dificuldade tem um propósito de aprendizado. O primeiro erro que cometemos é culpar os outros ou o entorno por elas. Quando a vida mostra que o confronto com o exterior é inútil, cometemos o segundo erro: culpar a nós mesmos pelo fracasso, até ficarmos saturados de sofrimento. E então ocorre o primeiro acerto, que é pensar: "Não quero mais sofrer". Essa decisão nos leva ao segundo acerto, que consiste em buscar novas informações.
2. *Buscar informações de sabedoria*, seja em livros, em pessoas ou em Mestres. Por meio dessas informações, a pessoa será guiada para aquilo que lhe corresponde. A informação de sabedoria facilita compreender que, por trás de todo "problema", o que realmente existe é uma oportunidade de aprender a ser feliz e transcender as limitações mentais e os conflitos nos relacionamentos.
3. *Localizar com precisão onde está o problema a ser superado.* Que é a própria mente. Toda circunstância externa é neutra. A dualidade — bom/ruim, feio/bonito etc. — está em nossa mente, e o problema a resolver está em nosso sistema de crenças.
4. *Estar disposto a trabalhar para superar as limitações* (conceitos). E como? Utilizando a compreensão — para saber que tudo o que acontece é necessário para o

desenvolvimento da consciência —, os sentimentos — para conhecer as próprias virtudes e defeitos — e a flexibilidade mental — para se adaptar a qualquer situação e renunciar a impor as próprias crenças —. Esse trabalho consiste em ser exemplo, porque as palavras de paz não terão valor se continuarmos agredindo em pensamento, palavra e ação, e em fornecer informações a todo aquele que as pedir.

5. *Verificar a informação interna e externamente* (por meio da experiência pessoal). O que existe em nossa mente é informação, e ela pode ser verdadeira (de amor) ou falsa (de ignorância). Se for verdadeira, os resultados internos serão de felicidade, paz e amor, e os externos serão satisfatórios nos quatro âmbitos: relacionamentos, recursos, saúde e adaptação ao meio. Pelo contrário, se a informação for falsa, os resultados serão de medo, angústia, sofrimento, insatisfação etc. A verdade é a informação que permite à pessoa compreender a ordem perfeita do Universo e enxergar o propósito de amor que existe por trás de qualquer acontecimento.
6. *Reprogramar a mente voluntariamente*, por meio de orações e práticas repetitivas e com informação verdadeira, para, dessa forma, desativar as crenças limitantes. A reprogramação consiste em visualizar, pensar e repetir, mental ou verbalmente, orações ou frases de sabedoria que substituirão os antigos programas mentais de sofrimento e nos farão sair da ignorância. Essas frases podem ser, por exemplo: “Minha paz é invulnerável”; “minha serenidade é inalterável”; “minha felicidade depende somente de mim”. O pensamento é a ferramenta fundamental para programar a mente. Ela é programada de forma positiva ou negativa, dependendo do conteúdo dos pensamentos. Portanto, é necessário fazê-lo com pensamentos de amor, e que tais pensamentos sejam voluntários, dirigidos e sustentados.
7. *Treinar permanentemente para desenvolver a autoconfiança*. Ou seja, praticar o exercício da imperturbabilidade diante das circunstâncias externas, repetindo uma fórmula mental simples: "Não permitirei que nada afete minha paz interior". O nível de compreensão que possuímos no campo mental é o que pode nos libertar do sistema de crenças falsas e do sistema de defesas, que é onde se encontram os traumas.

Capítulo 4. Limitações inconscientes: medos e fobias

As limitações inconscientes são associações entre um acontecimento externo e uma reação interna involuntária. As principais são os medos e as fobias.

A mente humana se divide em:

- O *inconsciente,* onde se alojam os medos, traumas e fobias mais profundos, origem de toda uma série de reações automáticas não conscientes. *No inconsciente se alojam os medos aprendidos.*
- O *consciente,* dividido em duas partes:
- A parte *sentimental,* onde se assentam os programas culturais ancestrais, associados a sentimentos opostos —como *o bem* e *o mal*— que determinam as paixões humanas ligadas ao fanatismo: sacrifício e *intransigência,* carinho e *ódio*;
- A parte *racional,* onde se realizam a análise e a compreensão. Por outro lado, como dissemos anteriormente, o cérebro humano é composto por três partes:
- O paleoencéfalo, cérebro reptiliano ou mente inconsciente ou reativa.
- O mesencéfalo, cérebro mamífero ou mente consciente.
- O telencéfalo, cérebro neomamífero ou humano, ou mente consciente analítica. Sobre essas três "seções" do cérebro se instalam os diferentes processos mentais correspondentes às informações que cada seção da mente processa. A parte do cérebro com maior grau de desenvolvimento (telencéfalo), situada na região frontal, controla a mente racional e analítica, capaz de verificar as informações e transformá-las em compreensão da verdade. Isso significa que a compreensão e a verdade podem nos libertar de toda limitação mental, bem como das reações traumáticas inconscientes, que escravizam o ser humano com os lamentáveis estados mentais de medo, sofrimento e estresse; estes, por sua vez, geram todo tipo de conflitos, agressões, violência, doenças, guerras e destruição. *A compreensão e a verdade podem, sim, nos libertar das reações traumáticas do instinto.* O *trauma* é definido como uma informação de defesa associada ao instinto de sobrevivência (*cérebro reptiliano*), que se instala automaticamente no inconsciente quando o instinto percebe alguma situação que ultrapassa o limiar normal de qualquer um dos cinco sentidos — por exemplo, um grito, uma luz intensa, uma temperatura extrema, um sabor ou cheiro desagradável…—.

Então o instinto envia automaticamente à mente um sinal de alerta, que é avaliado como um perigo para a sobrevivência. Dessa forma, vão se criando, um por um, os *programas reativos de defesa traumática inconsciente*.

> *O trauma é um programa automático de sobrevivência associado ao cérebro reptiliano.*

O conjunto de traumas forma, portanto, na mente, um programa reativo que é disparado automaticamente diante de uma circunstância externa associada a qualquer um dos traumas já instalados. Essas reações automáticas tiram abruptamente a pessoa de seu

estado de paz e geram todo tipo de conflitos internos e externos que acabam desgastando sua energia vital, deteriorando seus relacionamentos e limitando suas possibilidades de sucesso na vida; por fim, levam-na a estados depressivos e a uma vida carente de harmonia.

> *Os programas traumáticos reativos são disparados automaticamente, gerando todo tipo de conflitos internos e externos.*

A maioria dos traumas adquiridos por cada ser humano tem, com muita frequência, uma relação direta com os conflitos entre os pais (ou com as reações traumáticas causadas por qualquer pessoa próxima das crianças ou por algum acontecimento), mas é preciso dizer que nem tudo tem a ver com os pais; há muitas outras causas de traumas. Além do que já foi mencionado, os traumas também podem vir da aplicação de métodos pedagógicos equivocados, como o castigo físico, a agressão verbal, as ameaças, as proibições, as imposições e o protecionismo aberrante; este último, em particular, provoca os traumas de insegurança e incapacidade, ao impedir que a criança viva as experiências necessárias para aprender a se desenvolver de maneira saudável no meio correspondente.

> *Muitos traumas têm uma relação direta com os pais e com métodos pedagógicos equivocados.*

Os traumas são adquiridos em segundos e nos acompanham por toda a vida, a menos que a pessoa se sature do mal-estar gerado por sua própria reação traumática e decida, voluntariamente, trabalhar para limpar seu inconsciente desses programas defensivos limitantes do instinto primitivo.

> *Os traumas são adquiridos em segundos e nos acompanham por toda a vida, se não fizermos uma terapia.*

Lembremos que os traumas são “gravados” no inconsciente por meio do mecanismo simples do instinto, que estabelece, para cada um dos cinco sentidos, um limiar que determina se uma situação representa ou não um perigo para a sobrevivência. Mas também pode acontecer que a criança perceba que está vivendo algo que não deveria viver, como o abuso sexual, em que sua vida não corre necessariamente perigo.

Caso a criança considere que esse perigo de fato existe, o instinto envia um sinal de alerta — codificando instantaneamente o programa de defesa correspondente —, que desencadeia os mecanismos fisiológicos de fuga ou luta. Por exemplo, pensemos em

uma criança inocente que está brincando com uma barata. Se o grito, os gestos e a reação de nojo da pessoa que afasta a criança de sua brincadeira ultrapassarem os limiares do instinto — o qual codificará instantaneamente no inconsciente da criança uma associação de perigo em relação às baratas —, a partir desse momento, e pelo resto da vida, a pessoa reagirá de maneira traumática sempre que vir uma barata, sem suspeitar qual é a verdadeira causa de seu mal-estar.

Os limiares dos cinco sentidos físicos não são iguais em todas as pessoas, uma vez que são determinados pelas estruturas genéticas. Assim, uma pessoa pode ficar traumatizada com algo que não traumatiza outra. Há crianças muito mais suscetíveis e delicadas do que outras, e que se traumatizam com mais facilidade. É claro que é preciso ter cuidado com isso. À medida que nos tornamos mais conscientes, também nos tornamos menos suscetíveis ao trauma.

A pessoa nem sequer sabe que tem um trauma até se deparar com uma situação em que reage automaticamente de forma irracional. Por exemplo, a pessoa que vai entrar em um elevador e, de repente, sente um medo que a paralisa e não consegue entrar na cabine, não tem a menor ideia do que está acontecendo; simplesmente não consegue entrar no elevador. Se não sabemos lidar com essas reações, elas se tornam muito limitantes. E é que, às vezes, reagimos contra as pessoas, nos defendemos, agredimos… E muitos aspectos de *mau gênio* que aparecem em nós, terrivelmente destrutivos e prejudiciais aos relacionamentos, são de origem traumática. Por isso, é importante aprender a limpar esses traumas.

Os comportamentos reativos do inconsciente são extremamente prejudiciais, não só para os relacionamentos, mas também para a saúde. Por isso, o trauma pode se tornar um sério obstáculo para quase tudo na vida, inclusive para o sucesso.

Quantas coisas deixamos de fazer só porque temos medo delas!

E, às vezes, nem sequer sabemos por que temos medo.

A *timidez* é outra forma de trauma, que funciona da seguinte maneira: a pessoa não se sente capaz de dizer algo, fica bloqueada e não sabe por quê.

Para curar um trauma, nem sequer é necessário saber quando ele se originou; não vamos tão longe no passado, vejamos isso agora. Não importa em que momento o trauma se produziu, isso é uma curiosidade inútil do ego; a única coisa que precisamos fazer é limpá-lo. Usando uma metáfora, é como se alguém trouxesse um copo sujo e ficasse perguntando: quem sujou?, como sujou?, quando?… Tudo isso é perda de tempo; o que precisamos fazer é lavá-lo.

É muito fácil transmitir traumas dos adultos para as crianças; nelas, eles se manifestam como medos irracionais cuja origem desconhecemos. O desenvolvimento espiritual consiste em limpar o campo mental em seus dois aspectos, o consciente e o inconsciente, para, desse modo, tornar-se invulnerável.

> *O trauma não é crença, é somente defesa.*

O medo é trauma, não é racional. O sofrimento é uma crença falsa, e a crença, sim, é racional.

O que acontece conosco? Não permitimos que as crianças experimentem o suficiente — ainda que as experiências sejam orientadas — para que codifiquem a segurança em si mesmas; por isso, o que elas têm é medo. Devemos permitir que a criança quebre, destrua, investigue, se bata, caia, se queime e se corte o suficiente; tudo isso dentro de experiências orientadas a níveis muito baixos, totalmente manejáveis para ela. Se não permitirmos isso, a criança correrá um grave risco no futuro, porque não saberá se relacionar com o mundo devido à sua ignorância, à sua falta de segurança em si mesma, porque simplesmente levou um grito e não aprendeu.

O trauma não se produz, por exemplo, por ver um cadáver, mas pelo que dizemos à criança sobre o que significa a morte. Tampouco se gera um trauma porque a criança bateu a mão, mas sim pelo que expressamos e fazemos em relação à criança que se machucou.

Já sabemos como se formam os traumas e que é importante não transmiti-los às crianças. Toda vez que, por exemplo, usamos um tom de voz agressivo, para o instinto isso significa perigo; toda vez que fazemos um gesto de repugnância diante de algo, estamos comunicando por meio da linguagem não verbal, e é bastante provável que o trauma fique gravado na criança.

A audição é o primeiro sentido a funcionar na experiência humana. Desde a formação do feto, o ouvido codifica o som do coração da mãe e da circulação do sangue. Assim, é o sentido mais desenvolvido desde o começo, e é precisamente por meio dele que, de maneira fundamental, se codificam o cérebro, a mente, a fala e, em geral, a linguagem.

A origem dos medos está, como já dissemos, no cérebro reptiliano, que codifica o sistema de defesa ao qual chamamos de *instinto de sobrevivência*. A sobrevivência só é necessária enquanto somos animais; quando passamos ao gênero humano, já não precisamos de *sobrevivência*, mas sim de *convivência*. Isso implica que, neste momento, ainda não podemos nos chamar de *humanos*, mas sim de *animais racionais ou bípedes falantes*. Enquanto alguém mantiver reações do instinto de sobrevivência, estará se expressando a partir da ordem animal; ou seja, ainda não terá concluído a

implementação do que chamamos de *parte humana*. Precisamos, portanto, concluir nossa "desanimalização".

A **compreensão** é o único elemento do campo mental capaz de produzir, de fato, uma limpeza, e está associada à região frontal do telencéfalo, onde se localiza o raciocínio. A compreensão é capaz de inibir o processo de sobrevivência; quando isso acontece, é porque a pessoa comprende que já não precisa de sobrevivência, mas simplesmente de uma convivência harmoniosa e pacífica com o Universo; ela passa a se relacionar com todos os seres e acontecimentos de forma harmoniosa e sem medo.

Todo acontecimento humano, agradável ou desagradável, desejável ou indesejável, tem a mesma origem: o pensamento. É aí que reside tanto a origem do problema quanto a da solução.

> *Pense sempre o melhor, diga o que for adequado e faça o que for necessário.*

Capítulo 5. Características dos medos básicos

Por serem os traumas programas de defesa, eles estão sempre associados a algum tipo de medo e a aspectos básicos do instinto de sobrevivência e da seleção natural. Esses medos profundos possuem características diretamente relacionadas às particularidades instintivas dos machos, das fêmeas e dos filhotes, bem como ao comportamento desses diferentes perfis dentro da Lei da Natureza. Tais particularidades são geradas no paleoencéfalo, estão relacionadas ao medo e se associam ao trauma inconsciente da maneira descrita no quadro a seguir:

CARACTERÍSTICA	INSTINTO E MEDO	LEVA A	TRAUMA ASSOCIADO
Macho dominante	**Medo de perder**	Lutar	Insegurança e Orgulho
Machos subordinados	**Medo de enfrentar**	Submeter-se	Inferioridade e Timidez
Fêmeas	**Medo de ser abandonada**	Implorar	Possessividade e Ciúmes
Filhotes	**Medo de morrer**	Fugir	Desconfiança e Fobias

Quadro 2. Os medos

Os traumas podem ser facilmente identificados apenas observando a alteração mental, a perda da paz interior e os efeitos limitantes que exercem sobre o corpo. Tudo isso é conhecido como *reação psicossomática*. Podemos reconhecer quatro grandes grupos de traumas, associados aos quatro medos básicos gerados pelo instinto de sobrevivência. Dentro de cada um deles, observam-se reações psicossomáticas específicas, relacionadas a cada grupo.

Assim, por exemplo, o **macho dominante** tem *medo de perder seu lugar*. Observe o que ocorre nesse sentido em nosso mundo atual: quando uma pessoa alcança uma posição de destaque no âmbito econômico ou hierárquico, tem medo de perdê-la; o mesmo acontece na natureza selvagem. O medo de perder é a característica original da luta constante para nos mantermos em primeiro lugar.

Se não conseguirmos o primeiro lugar, nos enquadramos no perfil do **macho subordinado**, que tem *medo de enfrentar* o primeiro, o dominante, porque não se sente forte o suficiente para derrotá-lo e não tem acesso às fêmeas. O macho subordinado acaba se submetendo ao dominante.

As **fêmeas** — que são responsáveis pela criação dos filhotes — dependem dos machos para sobreviver, por isso têm *medo do abandono*. Sua estratégia é implorar alimento e proteção aos machos dominantes. Já os **filhotes** têm *medo de morrer* porque estão indefesos. Sua característica básica é a fuga, já que não sabem como lutar.

A maioria dos seres humanos tem esses quatro medos básicos, que se originam no cérebro reptiliano, a partir do instinto de sobrevivência. A única maneira de superá-los é por meio do desenvolvimento espiritual.

5.1 O medo de perder

Traumas associados	Reações psicossomáticas	Doenças associadas
1. Ira 2. Orgulho 3. Angústia 4. Agressão 5. Preconceitos 6. Fanatismo 7. Insegurança 8. Impaciência 9. Superioridade 10. Autoritarismo 11. Hiperatividade 12. Perfeccionismo 13. Hiper-responsabilidade	Aumento da frequência cardíaca, alterações no ritmo respiratório, redistribuição da circulação (palidez ou rubor na pele), desejo de agredir, bloqueio da razão, sensação de pressão no peito, aumento do tom de voz, tensão muscular, irritabilidade, inquietação, desconforto físico, estresse.	Hipertensão arterial, infarto agudo do miocárdio, anemia, gastrite, úlceras, colite, diarreia, hemorroidas, prisão de ventre, diabetes, hipertireoidismo, tumores, câncer, doenças autoimunes, alergias, asma, problemas na coluna, psoríase, artrite, dores musculares, surdez etc.

Quadro 3. O medo de perder

No *medo do compromisso*, também chamado de “síndrome do donjuanismo”, a pessoa pensa que, ao assumir um compromisso, perde sua liberdade, e sente medo de enfrentar esse compromisso e, como consequência, perder sua liberdade. Assim, os dois medos se combinam.

Esses quadros ainda precisam ser comprovados cientificamente em todos os casos. Sabe-se que qualquer doença pode ter origem psíquica, e aqui se relacionam os traumas com as doenças associadas; isso não significa que seja uma condição *sine qua non*, pois é preciso comprová-lo, mas já é possível observar, neste trabalho, como se desenvolvem as doenças que aparecem na coluna da direita.

5.2 O medo de enfrentar

Traumas associados	Reações psicossomáticas	Doenças associadas
1. Pena 2. Pudor 3. Apatia 4. Preguiça 5. Rancor 6. Timidez 7. Covardia 8. Indecisão 9. Vergonha 10. Frustração 11. Inferioridade 12. Incapacidade 13. Suscetibilidade 14. Autodestruição	Rubor, incapacidade de sustentar o olhar, sudorese, tremor na voz, sensação de vazio no ventre, fraqueza geral, confusão mental, sonolência, lentidão, sensação de peso, depressão, desejo de morrer.	Doenças autoimunes, alguns tipos de câncer, acne, hipertireoidismo, tumores da próstata, vícios, alergias, acidentes, patologias mamárias etc.

Quadro 4. O medo de enfrentar

O alcoolismo, a drogadição, o suicídio e outros tipos de situações de violência ou agressão contra si mesmo são formas de fuga de uma realidade que a pessoa não quer enfrentar. Portanto, ela rejeita a vida, tem medo de viver, de enfrentar a vida. Se a pessoa não chegar ao suicídio, pode, em vez disso, chegar à saturação e conseguir sair desses mecanismos de fuga.

5.3 O medo de ser abandonado

Traumas associados	Reações psicossomáticas	Doenças associadas
1. Ódio	Desejo de vingança, opressão no peito, choro, pressão nas têmporas, postura corporal curvada, abatimento geral, desânimo.	Tumores pancreáticos, doenças cardíacas, infecções, gripes, acidentes, baixa imunidade, prisão de ventre, problemas nas mãos, síndrome do túnel do carpo, dores musculares, anemia, pneumonia, osteoporose etc.
2. Ciúmes		
3. Desleixo		
4. Tristeza		
5. Vaidade		
6. Nostalgia		
7. Melancolia		
8. Desamparo		
9. Possessividade		
10. Abatimento		
11. Hipocondria		
12. Tédio		
13. Baixa autoestima		
14. Superproteção		

Quadro 5. O medo de ser abandonado

Os *vícios amorosos* têm origem no medo do abandono. Há pessoas que preferem os maus-tratos, a agressão ou a violência, desde que sintam que há alguém que cuida delas, para não se sentirem sozinhas. Algumas pessoas também sentem que são importantes quando são agredidas. Por isso, diz um ditado popular: “É terrível que falem mal da

gente, mas há algo pior: que não falem". Certas pessoas acreditam que têm tão pouco valor que nem sequer falam mal delas.

O medo do abandono, que faz parte do nosso egoísmo, mas que provém do instinto de sobrevivência, está associado aos nossos apegos: não deixamos os outros viverem por causa do nosso medo de sermos abandonados; nos agarramos a eles, os sufocamos, os asfixiamos, porque não queremos que nos abandonem. Isso é egoísmo inconsciente.

5.4 O medo de morrer

Traumas associados	Reações psicossomáticas	Doenças associadas
1. Nojo 2. Terror 3. Fobias 4. Pânico 5. Apegos 6. Histeria 7. Evasão 8. Receios 9. Avareza 10. Rebeldia 11. Sovinice 12. Teimosia 13. Escrúpulos 14. Desconfiança	Vontade de vomitar, perda de apetite, sensação de vazio na barriga, soltura do intestino, alterações digestivas, insônia, fraqueza nas pernas, tremor, suor, paralisia, calafrios, cabelos arrepiados, dificuldade para respirar, palidez no rosto, brancos mentais, perda da voz, ritmo cardíaco acelerado, desmaio, incapacidade de raciocínio	Senilidade, amigdalite, cefaleia, dermatite, arritmias cerebrais, patologias da vesícula, reações alérgicas, problemas nos órgãos genitais, baixa imunidade que abre caminho para a tuberculose, queratose na pele, etc.

Quadro 6. O medo de morrer

Como se pode ver nos quadros anteriores, as reações psicossomáticas associadas aos traumas prejudicam gravemente o indivíduo em sua estabilidade mental, em suas relações sociais, em sua capacidade de servir e, é claro, limitam seriamente suas possibilidades de sucesso na vida, além dos graves problemas de saúde que podem causar.

Para iniciar o processo de liberação dos medos instintivos e conseguir transcender as reações traumáticas que limitam nossas experiências de vida, é importante, em primeiro lugar, identificar os traumas pessoais, para depois se dedicar ao exercício de transcender

as limitações do inconsciente. A identificação desses traumas pode ser feita respondendo às perguntas do teste a seguir:

TESTE PARA DESCOBRIR SUAS PROGRAMAÇÕES TRAUMÁTICAS	SIM	NÃO
1. Você se altera ou fica de mau humor quando as coisas não saem do jeito que você quer?		
2. Você tem dificuldade para reconhecer publicamente seus erros e pedir perdão?		
3. Você costuma ter medo de perder seus bens ou seus entes queridos?		
4. Você sente vontade de agredir verbal ou fisicamente quando alguém o contraria?		
5. Você costuma criticar e julgar o comportamento das outras pessoas?		
6. Você acha muito difícil aceitar ideias ou comportamentos diferentes dos seus?		
7. Você se ofende ou se sente mal com os modos de algumas pessoas?		
8. Você se sente ameaçado em sua posição social, econômica, profissional ou afetiva?		
9. A lentidão ou a demora das pessoas ou dos trâmites administrativos deixa você desesperado?		
10. Você acha que é muito difícil encontrar pessoas que façam as coisas como você?		
11. Incomoda você profundamente que as coisas não sejam feitas do jeito que você diz?		
12. Você acha que o tempo não pode ser desperdiçado em atividades improdutivas?		
13. Você sofre quando as coisas não ficam feitas do jeito que você gosta?		
14. Suas atividades são tão importantes que você não tem tempo para si mesmo nem para os seus?		
15. Diante de certas situações, você fica ruborizado e sente vontade de desaparecer?		
16. Você sente vergonha de ser visto nu ou com pouca roupa?		

TESTE PARA DESCOBRIR SUAS PROGRAMAÇÕES TRAUMÁTICAS	SIM	NÃO
17. Poucas coisas lhe causam entusiasmo, e você sente vontade de nunca mais fazer nada?		
18. Você costuma pedir aos outros coisas que você mesmo poderia fazer?		
19. Você sente que algumas pessoas lhe fizeram mal e acha que elas deveriam pagar por isso?		

Quadro 6. O medo de morrer (continuação)

TESTE PARA DESCOBRIR SUAS PROGRAMAÇÕES TRAUMÁTICAS	SIM	NÃO
20. Muitas vezes você deixa de fazer coisas que gostaria de fazer porque sente vergonha?		
21. Você costuma sentir medo de dizer ou fazer certas coisas?		
22. Você hesita muito antes de tomar uma decisão?		
23. Você se esforça muito para não ficar mal diante dos outros?		
24. Você se sente muito mal quando as coisas não saem do jeito que você quer?		
25. Você costuma pensar que os outros têm mais habilidades do que você?		
26. Você deixa passar muitas oportunidades por medo de não conseguir corresponder ao que lhe pedem?		
27. Você fica triste ou se ofende com muita facilidade com o que os outros dizem ou fazem?		
28. Você costuma descuidar da sua saúde ou correr riscos desnecessários?		
29. Às vezes você sente vontade de se vingar pelo que os outros fazem com você, tiram de você ou impõem a você?		
30. Você se sente mal quando seu parceiro ou seus entes queridos se relacionam com outras pessoas?		
31. Você tem preguiça de se arrumar ou de manter seu ambiente limpo e bem cuidado?		
32. Você sente amargura e decepção por não ser mais levado em conta pelos outros?		
33. Você dedica muito tempo à sua aparência pessoal e a estar na moda?		
34. Você costuma pensar que gostaria de voltar a situações ou lugares do passado?		
35. Sua sensação mais habitual é de tristeza, solidão e abandono?		

TESTE PARA DESCOBRIR SUAS PROGRAMAÇÕES TRAUMÁTICAS	SIM	NÃO
36. Você se sente angustiado ou desprotegido quando está sozinho?		
37. Você reclama constantemente a presença dos seus entes queridos?		
38. Às vezes você pensa que a vida é muito dura e que seria melhor morrer?		
39. Você toma muitas precauções por medo de contrair doenças?		

Quadro 6. O medo de morrer (continuação)

TESTE PARA DESCOBRIR SUAS PROGRAMAÇÕES TRAUMÁTICAS	SIM	NÃO
40. Você costuma cair em estados nos quais não tem vontade de fazer nada?		
41. Você acha que tem pouco valor para os outros e tem dificuldade em aceitar elogios?		
42. Você tenta constantemente evitar as dificuldades dos seus entes queridos?		
43. Algumas situações lhe causam tanta repugnância que você chega a sentir náuseas?		
44. Existem situações diante das quais você fica paralisado e sem palavras?		
45. Diante de alguns insetos ou situações, você chega a sentir total aversão ou até mesmo desfalecimento?		
46. Às vezes você chega a se sentir totalmente indefeso, sem uma causa aparente?		
47. Você toma muitas medidas de segurança para proteger seus bens e seus entes queridos?		
48. Diante de algumas situações, você chega a perder totalmente o controle de si mesmo?		
49. Você encontra com facilidade justificativas para deixar de fazer certas coisas?		
50. Você costuma suspeitar das pessoas e desconfiar de situações desconhecidas?		
51. Você acumula o máximo que pode e se limita em seus gostos para garantir seu futuro?		
52. Você acha muito difícil aceitar ordens ou fazer aquilo que não nasce de você mesmo?		
53. Incomoda-o profundamente gastar com algo que você não considera indispensável?		

TESTE PARA DESCOBRIR SUAS PROGRAMAÇÕES TRAUMÁTICAS	SIM	NÃO
54. Apesar das dificuldades, você insiste em fazer as coisas do seu jeito?		
55. Você desinfeta tudo o que usa e lava as mãos com muita frequência?		
56. Você teme ser enganado e dificilmente chega a confiar totalmente em alguém?		

Quadro 6. O medo de morrer (continuação)

As perguntas que você responder com um sim permitem identificar os traumas que afetam a pessoa, de acordo com a numeração que aparece nos quadros das páginas anteriores, correspondente aos quatro medos básicos do instinto de sobrevivência.

Somando todas as respostas afirmativas, você obterá a avaliação pessoal dos níveis de trauma existentes na mente inconsciente.

Avaliação pessoal:

1. De 1 a 15 respostas afirmativas: você precisa começar a praticar exercícios de aceitação e "destraumatização".
2. De 16 a 25: você precisa de ajuda específica para começar a se "destraumatizar".
3. De 26 a 35: você precisa urgentemente fazer uma terapia de limpeza mental.
4. De 36 a 45: você precisa se recolher em uma casa terapêutica de repouso.
5. De 46 a 56: você precisa de camisa de força e isolamento total. Esclarecimentos: para limpar a mente, não é possível extrair rapidamente todas as informações antigas e substituí-las pelas novas; é preciso fazer isso aos poucos. As novas informações vão chegando e, enquanto isso, as antigas "reclamam, esperneiam, protestam, se rebelam até se renderem…", e é por isso que leva tanto tempo para que a mente assimile uma nova informação. A mente de uma criança funciona quarenta vezes mais rápido do que a de um adulto, porque não precisa realizar o processo de comparação. Pelo contrário, a mente da criança está limpa. A principal dificuldade dos adultos em admitir novas informações deve-se ao fato de realizarmos o exercício mental de comparar as informações: "Gosto ou não gosto?"; "Acho lógico ou não?"; "Mudo ou não mudo?"; "Aceito ou não aceito?". O processo de comparação entre as informações antigas e as novas é o que atrasa o desenvolvimento espiritual. O trauma é uma defesa do instinto associada ao medo. No quadro a seguir, veremos

quais são as reações psicossomáticas que se originam quando há medo. Nossa mente reativa ou inconsciente gera uma série de problemas em nós.

INSTINTO	REAÇÃO	GERA
Medo de perder	Agressão	Problemas nos relacionamentos
Medo de enfrentar	Frustração interior	Baixa autoestima (incapacidade, fraqueza, insegurança), escassez
Medo de ser abandonada	Proteção	Problemas de localização, pessoas que não se adaptam
Medo de morrer	Evasão	Problemas de saúde (ao se evadir da realidade)

Quadro 7. Os instintos, as reações e suas consequências

Com o desenvolvimento espiritual, nos propomos a desconectar a parte animal que persiste em nós e a conectar a parte que nos é própria, que corresponde ao que há de humano, compreensivo, amoroso, racional e pacífico.

O medo, como parte fundamental do nosso sistema de defesas, no âmbito físico é denominado *reação psicossomática*: efeito da mente sobre o corpo. Lembremos que a mente, como tal, não pertence ao plano físico; o que pertence a esse plano é o cérebro. Lembremos também que, em cada parte do cérebro, se instala um aspecto da mente. Os efeitos psicossomáticos podem variar desde um branco na mente ou pernas bambas, passando por perda da voz, prisão de ventre ou dor de estômago, até taquicardias, desmaios ou paralisia.

Capítulo 6. Limpando a mente inconsciente

Depois de conhecermos as características do trauma e as consequências nefastas que ele tem sobre nossas vidas, é fácil compreender a necessidade de transcender definitivamente essas características de defesa do instinto de sobrevivência para conseguirmos ascender positivamente no desenvolvimento espiritual, alcançar a libertação do medo, conseguir a expressão total do amor e obter um sucesso retumbante na convivência pacífica e harmoniosa com todos os seres do Universo.

Para limpar a mente inconsciente, precisamos seguir os seguintes passos:

1. Estar saturado de problemas, conflitos, sofrimentos e fracassos.
2. Reconhecer a necessidade de se libertar dos programas traumáticos.
3. Determinar com clareza a causa real dos problemas pessoais.
4. Conhecer a origem e a necessidade inicial do trauma.
5. Compreender por que não é mais necessário se defender.
6. Renunciar totalmente à agressão.
7. Reprogramar a mente racional em relação aos quatro medos básicos.
8. Desensibilizar gradualmente as reações (inibição do instinto).
9. Treinar-se constantemente na expressão do amor (transcendência).

6.1 A saturação de problemas, conflitos, sofrimentos e fracassos

Os efeitos reativos do inconsciente podem prejudicar os relacionamentos, gerando grandes sofrimentos e conflitos internos e anulando as possibilidades de ter sucesso na vida; tudo isso sem que a pessoa saiba.

Quando alguém passa por problemas, conflitos e fracassos constantes, chega um momento em que diz: "Não quero mais sofrer!". Então, essa pessoa buscará informações que a levem a identificar a verdadeira origem de seus problemas que, como sabemos, está no destino pessoal, nas limitações conceituais e no trauma inconsciente.

Assim que a pessoa tiver clareza sobre qual é o seu problema e de onde ele vem, pode começar a trabalhar nas soluções:

- Primeiro, ela compreenderá a importância de aproveitar o seu destino.
- Depois, modificará seu sistema de crenças, limpando sua mente conceitual consciente.
- Por fim, trabalhará para limpar o trauma de sua mente reativa. A seguir, apresentamos o relato da avaliação que um Mestre faz de seus discípulos depois de perguntar-lhes se já sofreram o suficiente: *Um discípulo diz: "Mestre, acho que ainda não sofri o suficiente, pois é justamente por meio do sofrimento que vou me purificando e desenvolvendo meu espírito". Então o Mestre olha para ele com amor e diz: "Claro que sim, você pode continuar sofrendo". Outro discípulo diz: "Eu acho que já sofri o suficiente". O Mestre pergunta: "E como você sabe disso?" Aquele responde: "Porque estou 'por aqui', estou cansado de tudo o que acontece ao meu redor, da agressividade das pessoas, da desordem, da sociedade, do desequilíbrio, das guerras. Não quero saber mais nada disso, não quero mais sofrer". Então o Mestre diz: "Você ainda não sofreu o suficiente; precisa continuar*

sofrendo um pouco mais, até que desista de mudar o que está do lado de fora e decida trabalhar o seu interior". Nesse momento, um terceiro discípulo levanta a mão e diz: "Mestre, acho que eu já sofri o suficiente". "Como você sabe? — pergunta o Mestre, e o discípulo responde—: Por uma razão muito simples: porque vivo feliz o tempo todo, nada do que acontece ao meu redor afeta minha paz interior, e vejo cada acontecimento como uma oportunidade de aprender cada vez mais a valorizar o que a vida me deu". O Mestre diz: "Você já não precisa mais sofrer". O que acontecia é que o terceiro discípulo já havia conseguido se livrar do trauma. Como primeiro passo, é preciso ter chegado ao ponto de se sentir saturado de conflitos e sofrimentos e estar disposto a trabalhar em si mesmo com informações adequadas. Por isso, se uma pessoa diz: "Os outros precisam mudar", isso significa que ela não identificou o problema, já que não é possível resolvê-lo nos outros.

6.2 O reconhecimento da necessidade de se libertar dos programas traumáticos

A pessoa que já trabalhou em si mesma e conseguiu modificar suas crenças, preenchendo sua mente consciente com a compreensão da verdade e do amor, ainda pode perceber que surgem em seu interior reações automáticas que ela tem dificuldade de controlar, apesar de sua compreensão. Essa sensação interior desagradável, provocada pela *reação traumática*, permitirá que ela reconheça a presença de seus programas primitivos de defesa, ainda instalados em seu inconsciente, bem como a necessidade de se libertar deles para poder alcançar a *paz interior total*.

O mal-estar interior é o mecanismo que permite reconhecer a necessidade de se libertar dos traumas. Tentar trabalhar no outro em vez de em si mesmo não adianta nada; a única coisa que isso produz é um aumento do conflito.

6.3 A determinação clara da causa real dos problemas pessoais

Uma vez que a pessoa tenha reconhecido claramente o prejuízo real causado por suas reações traumáticas — tanto no nível físico quanto no social, além dos problemas associados à deterioração das relações pessoais, que podem chegar a comprometer seriamente suas possibilidades de alcançar o sucesso na vida —, ela já pode ter uma ideia clara de como resolver seus problemas pessoais.

Determinada claramente a origem dos problemas reativos, é possível iniciar o exercício para a libertação definitiva dos *velhos programas traumáticos instintivos de defesa pessoal;* isso levará, por fim, a pessoa a eliminar o último reduto da *ignorância* inconsciente, onde se esconde o medo.

Não existem problemas coletivos; o que existe é uma "reunião" de problemas pessoais. Só podemos resolver nossos próprios problemas e ajudar os outros — com informação, amor e serviço — a obter as ferramentas para que eles resolvam os deles. É importante deixar claro que há apenas um problema a ser resolvido: o problema pessoal, que está no consciente e no inconsciente.

6.4 O conhecimento da origem e da necessidade inicial do trauma

Para não considerar o trauma como um obstáculo intransponível, mas como parte de um processo temporário de defesa, é fundamental que a pessoa conheça a necessidade, inicial e transitória, dos programas instintivos de defesa que originam o trauma. Também é imprescindível que ela possa valorizar a importância desses programas dentro dos mecanismos de manutenção da vida nos estágios primários da evolução.

Ver o trauma como um processo temporário de defesa permite compreender por que ele já não é necessário.

6.5 A compreensão das razões pelas quais já não é necessário se defender

Aquela frase popular que diz: "A melhor defesa é o ataque" surge dos programas mentais inconscientes que geram reações traumáticas automáticas para defender a vida em meios agressivos, ou seja, para intimidar o potencial inimigo.

Para conseguir se libertar definitivamente dos programas reativos e traumáticos de origem instintiva, é indispensável chegar a compreender por que, em determinado momento, já não é necessário se defender. Essa compreensão, sustentada nos princípios de amor que regem o Universo, permite constatar que se defender não é necessário para sobreviver; o que é preciso é respeitar e servir, sendo ao mesmo tempo apoiado e respeitado pelos demais. Da aplicação desse princípio surge imediatamente a capacidade pessoal de conviver de forma harmoniosa e pacífica com todos os demais seres vivos do Universo.

> *Compreender que já não é necessário se defender permite desmontar o sistema traumático.*

Para conseguir eliminar ou limpar o trauma, é preciso se autodeclarar em total estado de paz, tornar-se um ser de convivência absolutamente pacífica com todos os demais seres do Universo. Isso se consegue aplicando as técnicas de maestria a essa decisão pessoal; ou seja: "Não conte a ninguém, basta você trabalhar a sua paz interior, pois não pode trabalhar a de outra pessoa. E se você já tem paz interior, aplique a técnica de maestria:

'*que não se note*'". Porque as pessoas que não têm informação não compreenderão que alguém esteja em paz diante de algo que elas chamam de "uma catástrofe", um drama ou uma tragédia.

6.6 A renúncia total à agressão

Para conseguirmos nos libertar do medo e dos programas traumáticos de defesa, é imprescindível renunciar completamente a todas as formas de agressão física, verbal e mental. Para isso, é indispensável ter compreendido que *somente pode ser atacado quem é um agressor em potencial*, porque existe uma correspondência direta entre a defesa e a agressão.

Quando uma pessoa renuncia total e definitivamente a qualquer forma de agressão — física, verbal e mental —, ela se torna automaticamente um ser de paz e, por isso, jamais voltará a se deparar com sistemas de defesa-agressão de nenhuma natureza. Isso lhe permitirá, por sua vez, renunciar aos seus próprios sistemas instintivos de defesa traumática; isso acontece porque ela compreende não apenas que eles não são mais necessários, mas também que são totalmente limitantes para a paz, os relacionamentos, o sucesso, a saúde e a transcendência espiritual. Não respeitar os outros gera agressão, enquanto não agredir ninguém gera respeito e paz.

> *Renunciar totalmente à agressão significa abrir a porta para o amor e para a convivência pacífica.*

6.7 A reprogramação da mente racional

Para que a mente racional possa desligar os sistemas de defesa automáticos, originados no cérebro reptiliano, ela precisa primeiro ser reprogramada com a informação compreendida do amor e da verdade, que regem a ordem perfeita do Universo.

Esse exercício de *reprogramação* consiste em pensar e visualizar algumas frases elaboradas a partir da compreensão dos princípios do amor e da verdade, e repeti-las muitas vezes, até que a mente as aceite e as instale.

> *Reprogramar a mente desliga o medo e os comportamentos de agressão e violência.*

A mente não instalará algo que não é lógico, cujo significado não se sabe; isso servirá apenas como fórmula de isolamento temporário. Mas isolar a mente não implica

compreensão, e sim apenas afastá-la de algum problema para que a energia vital ascenda e a zona de compreensão mental possa ser ativada.

Reprogramação para superar o medo de perder, repetindo estas frases...
«Nada é meu, nada nem ninguém me pertence, não retenho ninguém, nada me retém; sou totalmente livre e concedo liberdade total». A abundância só se manifesta quando a pessoa abre mão do "meu".
«A abundância do Universo está presente simultaneamente em todo lugar, existe independentemente de mim e é suficiente para satisfazer as necessidades de todos os seres vivos que existem no Cosmos infinito».
«Agora me abro para compartilhar e desfrutar livremente, com todos os outros seres do Universo, o amor, o carinho, os relacionamentos, a amizade, a companhia e tudo o que foi criado e preparado para nós».
«E estou disposto a respeitar os direitos de todos os outros seres vivos e a ser leal a todos os meus acordos e compromissos».
«Eu poderia desfrutar de tudo sem possuir nada».

Quadro 8. Reprogramação para superar o medo de perder

Reprogramação para superar o medo do confronto, repetindo estas frases…
«Nada pode me machucar, nada pode me fazer sentir mal, nada pode me limitar, nada pode tirar minha liberdade, porque sou uma criação perfeita de Deus, dotada da capacidade de ser eu mesmo, de decidir livremente e de expressar quem eu sou, independentemente da opinião dos outros».
«Sempre tenho o que preciso para ser feliz, porque o Universo dispôs a abundância total e dotou cada ser vivo com a capacidade de usar e desfrutar de tudo o que existe, na medida de suas próprias necessidades, para que todos os seres estejam constantemente satisfeitos».
«Agora compreendo que a felicidade na vida se alcança valorizando o que tenho, o necessário para ser feliz, sem me comparar com ninguém, pois todo ser vivo, em si mesmo, é perfeito, correspondente ao que é e abundante de acordo com suas próprias necessidades».
«Estou disposto a me comprometer totalmente com meus relacionamentos, funções e atividades. Compreendo que no compromisso está o complemento perfeito para minha vida, que me permite ter sucesso e ser feliz, pois — ao me integrar — deixo de me sentir isolado e carente».

Quadro 9. Reprogramação para superar o medo de enfrentar

Reprogramação para superar o medo de ser abandonado, repetindo estas frases...
«Não posso obrigar ninguém, ninguém pode me obrigar; cada pessoa é livre para tomar suas próprias decisões, mas ninguém pode perder o que lhe corresponde. É impossível ficar sozinho, pois sempre há muitas pessoas compatíveis com quem compartilhar, fazer acordos, me integrar e assumir compromissos».
«Em qualquer lugar do Universo, sempre encontrarei seres com quem compartilhar. Compreendo que todo ser é livre e se relaciona por correspondência, pois somente o amor pode unir as pessoas. Eu me torno correspondente ao amor na medida em que respeito a liberdade dos outros; e, por isso, sempre conto com a companhia de seres amados, pois eles sempre contam com meu amor e meu respeito».
«Proponho-me adquirir o hábito de expressar sempre as melhores qualidades de amor que o Pai depositou em mim, para que todas as pessoas saibam que podem contar, em todo momento, com minha compreensão, apoio, respeito, carinho, alegria, ternura, entusiasmo e serviço».
«E estou disposto a me comprometer livre e profundamente em meus relacionamentos, tornando-me assim uma excelente opção de amor para todas as pessoas com quem compartilho».

Quadro 10. Reprogramação para superar o medo de ser abandonado

Reprogramação para superar o medo de morrer, repetindo estas frases…
«A vida é um dom divino que ninguém pode perder. Deixar o corpo temporário não significa perder a vida; ela entra e sai constantemente da matéria. A consciência imortal nasce no plano físico para aprender e no plano espiritual para avaliar o que aprendeu. Estamos sempre nascendo para o amor; nascer é o evento mais maravilhoso do Universo».
«Reconheço que a única coisa mortal que há em mim é a ignorância acumulada em minha personalidade e a forma temporária do meu corpo; e me sinto feliz ao saber que a forma é um projeto de Deus que se repete constantemente no Universo, e que a ignorância é uma característica temporária da minha personalidade, da qual finalmente me libertarei para dar lugar à expressão contínua do amor por meio de mim».
«A consciência imortal que está dentro de mim, assim como em todos os outros seres humanos, é um arquivo de perfeição em processo de desenvolvimento, que não está sujeito a nenhuma possibilidade de sofrimento, pois sua característica fundamental é o amor em seus dois estados: a essência do amor em seu estado de inocência, que é harmonia, e em seu estado de pureza, que é paz».
«E me disponho a trabalhar constantemente no desenvolvimento da minha compreensão diante dos acontecimentos da vida, a fim de alcançar o estado de independência espiritual, que me torna invulnerável a qualquer situação externa a mim».

Quadro 11. Reprogramação para superar o medo de morrer

6.8 A dessensibilização gradual das reações

Depois que a pessoa tiver feito os exercícios de reprogramação mental, ela poderá começar o processo de *dessensibilização gradual das reações instintivas*. Com isso, conseguirá não apenas limpar sua mente do trauma psicológico, mas também inibir as reações do instinto de defesa. Como os traumas assumem inúmeras formas e tipos de reações, levaria tempo demais dedicar-se a limpá-los um por um. Por isso, utiliza-se um procedimento abreviado, semelhante ao do jogo de xadrez, em que basta dar "xeque-mate" no rei para que o jogo seja automaticamente encerrado.

O procedimento consiste em a pessoa descobrir quais são seus quatro "reis traumáticos" e, em seguida, elaborar uma tabela de dessensibilização para cada um deles. Dessa forma, ela dará "xeque-mate" nos quatro jogos defensivos do instinto (veja também o teste apresentado anteriormente; suas 56 perguntas se referem aos traumas dos quatro tipos de medo).

Por exemplo, o rei do *medo de perder* pode se conectar, em nós, com a raiva. Quando tememos perder algo que é importante para nós, sentimos raiva, vontade de agredir e de matar quem for para defender o objeto ou a pessoa em questão.

Passos	Situação específica que desencadeia a reação traumática de raiva	Intensidade reativa
1.	Que me perguntem onde eu estava	5%
2.	Que me digam mentiras	10%
3.	Que faltem a um encontro marcado	20%
4.	Que me critiquem	40%
5.	Que baguncem minhas coisas	60%
6.	Que me contrariem	80%
7.	Que me roubem alguma coisa	100%

Quadro 12. Tabela de dessensibilização para dar "xeque-mate"

Para fazer corretamente o trabalho com essas tabelas, às vezes é necessário contar com a colaboração de outra pessoa, porque, no caso de alguns traumas, não é possível fazê-lo sozinho. Pode-se pedir isso a alguém de confiança, dizendo: "Você vai ser meu *'terapeuta'* e vai se dedicar a fazer exatamente aquilo que me causa raiva"; ou seja, chega-se a um acordo com essa pessoa para que ela atue como uma espécie de "treinador". Nesse exemplo, diz-se à pessoa: "Toda vez que eu chegar em casa, você vai me perguntar: 'Onde você estava?', com um tonzinho e com pose". Como estamos trabalhando a dessensibilização, a pessoa que está se treinando sentirá algo por dentro, mas deve responder com calma: "Eu estava resolvendo algumas coisas; se você quiser saber exatamente quais eram, com o maior prazer a gente senta e eu te conto". Por quanto tempo é necessário permanecer nessa etapa da dessensibilização? O suficiente até que não se sinta mais nada ao ouvir essa "provocação". Enquanto ainda sentir incômodo, não se deve dar o passo seguinte, porque, se isso for feito sem ter completado o anterior, a única consequência será o desânimo.

As tabelas têm um pequeno segredo: buscam que a pessoa ganhe segurança em si mesma; por isso, é fundamental começá-las por pontos pequenos e, se houver sucesso, ela ganhará segurança em si mesma; mas, se fracassar, sua baixa autoestima ou a crença em sua incapacidade se fortalecerá. Por essa razão, não é aconselhável começar por um ponto alto, já que, quando se fracassa, o trauma se reafirma. Em suma, não

recomendamos dar um passo enquanto no anterior não se tiver alcançado a dessensibilização. E assim sucessivamente. Sabe-se que um determinado trauma foi dessensibilizado quando já não se sente mais nada diante do evento externo.

Depois que isso tiver acontecido no primeiro passo, deve-se chegar a um acordo com a outra pessoa para que ela passe ao segundo passo, que consiste em dizer mentiras. Quando não se sentir nada ao ouvir essas mentiras, é o momento de continuar com o passo seguinte. Por fim, a pessoa colaboradora tem de roubar algo do indivíduo que está dessensibilizando seus traumas; por exemplo, sua carteira desapareceu. Quando a pessoa conseguir não sentir nada diante de um fato como esse, terá conseguido dar "xeque-mate" no rei.

A tabela exige que, todos os dias, façamos reprogramação mental, que nos visualizemos com uma calma total e nos escutemos dizendo: "Não há nada que possa afetar minha paz interior"; é o momento de retomar os pontos de reprogramação. Assim, no caso do *medo de perder*: "Nada é meu, nada me pertence, nada pode me alterar, o que me corresponde está sempre comigo, minha paz é invulnerável…".

Às vezes, algumas pessoas que fazem esse exercício de dessensibilização, em uma tabela de vinte passos, no quinto dizem: "Vou para o passo número vinte", porque a mente aceita que não há mais nada a temer e o trauma se desmonta. No entanto, mesmo quando isso acontece, não se deve deixar de reprogramar, porque às vezes o trauma não está morto, mas apenas inconsciente, e mais tarde desperta.

Por exemplo, o rei do *medo de enfrentar* pode se conectar com a timidez da pessoa. Toda vez que ela precisa dizer algo, fica paralisada, a mente dá branco e as palavras não saem. É o caso de quem tem medo de falar em público: pode ler todos os livros que quiser sobre autoestima ou sobre como falar em público, pode reprogramar a mente todos os dias; mas, quando se coloca diante do público, a mente dá branco outra vez. É necessária, portanto, uma dessensibilização, já que a reprogramação mental sozinha não é suficiente. Trata-se de falar, em primeiro lugar, para uma sala vazia; depois, para uma pessoa que escute e seja de confiança; em seguida, quando o indivíduo se sentir bem com essa pessoa, falará diante de mais gente, e assim sucessivamente.

Por sua vez, o rei do *medo do abandono* pode conectar a pessoa com o ciúme, o ódio, a tristeza, o tédio, a baixa autoestima etc.

Quanto ao rei do *medo de morrer*, muitas vezes ele se conecta com o nojo, porque a pessoa supõe que há coisas perigosas para sua integridade física; e também com os apegos, a histeria, a avareza, a rebeldia, a mesquinhez, a teimosia ou a desconfiança.

Para ter sucesso no **processo de dessensibilização**, é muito importante que tanto a ordem das tabelas quanto as situações específicas, a intensidade reativa e o número de

passos necessários sejam estabelecidos pela própria pessoa que deseja superar suas reações traumáticas. E é indispensável que a ordem de trabalho com as tabelas vá da menor para a maior intensidade, trabalhando passo a passo.

Uma tabela de dessensibilização não funciona para uma pessoa que não compreendeu que o trauma é somente uma associação falsa; por isso, ela é o último passo de todo o processo. A mente compreensiva entendeu que o perigo não existe, mas o instinto continua tendo a informação codificada segundo a qual aquilo era algo perigoso para ele, representava a possibilidade de perder algo; por isso, a dessensibilização se faz necessária.

6.9 O treinamento constante na expressão do amor

Para quem está trabalhando na dessensibilização gradual, é de grande ajuda apoiar-se na prática constante da expressão do amor, em pensamento, palavra e obra. E assim o destino chega completamente ao fim. Esse exercício complementa toda a sequência do *processo de limpeza mental* e permite a transcendência definitiva de todas as nossas limitações ancestrais.

Em vez de pensarmos na necessidade de nos defender de algo ou de alguém, vamos pensar na necessidade de respeitar todos os seres vivos. Enquanto a pessoa tiver medo, o trauma não é desfeito; e a defesa é uma forma de medo.

É importantíssimo que a palavra sempre leve uma mensagem de paz e sabedoria. Se você não tiver nada adequado a dizer, é melhor permanecer em silêncio.

Outro aspecto fundamental é desenvolver, por meio da reprogramação mental, a *capacidade de não reagir*, mas apenas agir com eficácia e serenidade diante das circunstâncias. As ações devem estar cheias de alegria, energia e felicidade; não se deve fazer coisa alguma sem colocar nela o melhor de si.

A *expressão constante do amor* consiste em pensar sempre naquilo que deixa paz e harmonia em nosso interior; em dizer apenas aquilo que leve uma mensagem de esperança, compreensão, paz, aceitação e harmonia a quem nos escuta. Consiste também em fazer sempre o necessário, ou seja, sem cometer o erro do excesso ou da falta; e, por fim, em colocar toda a nossa energia e entusiasmo no que fizermos, por mais simples ou complexo que seja.

> *A expressão constante do amor acaba criando em nós o hábito de amar e de ser felizes.*

Este último ponto é o mais simples e, ao mesmo tempo, o mais poderoso. Uma pessoa que mantenha constantemente a expressão do amor em pensamento, palavra e obra realizará um milagre em sua vida, porque limpará a mente conceitual, a mente inconsciente, transcenderá totalmente as limitações do ego e se tornará um ser totalmente *de amor*. Isso acontece porque, por fim, nos tornamos o próprio hábito de ser felizes.

Por tudo isso, quem é absolutamente feliz não tem mais nada a aprender; pois foi para isso que viemos ao mundo: para sermos felizes por nós mesmos. Nossa felicidade e nossa paz não dependem de nada nem de ninguém fora de nós. Se alguém espera que algo aconteça para ser feliz, ficará esperando por toda a eternidade, porque o único que pode torná-lo feliz é ele mesmo.

Depois que aprendemos isso, vem o segundo aprendizado, que é voltado para fora: "Amar o próximo como a si mesmo"; ou seja, se a pessoa já é feliz, o que ela pode oferecer ao próximo? Sua paz, sua felicidade, sua harmonia. Mas se não é feliz, o que oferece? Sua tristeza, sua angústia, sua depressão, sua frustração, sua limitação. De que serve isso ao próximo? Seria melhor não oferecer nada.

O trabalho sempre começa por nós mesmos. Aprender a ser feliz e depois amar o próximo; com isso, cumprem-se os dois propósitos que nos trouxeram ao plano físico.

Em primeiro lugar, é preciso desenvolver o hábito de ser feliz. Todas as manhãs, ao se levantar, a pessoa deve dizer: "Hoje me proponho a aproveitar o dia intensamente, e qualquer situação que a vida tenha para mim hoje, eu vou aproveitar". Se nos levantarmos com esse propósito todos os dias, nossa vida se transformará imediatamente.

A seguir estão algumas das qualidades que, trabalhadas a partir da compreensão e da aceitação, permitem viver sem medo, desde que a pessoa compreenda que *sempre pode*.

1. Amar a vida	Como	valorizar a morte
2. Desfrutar de tudo	Como	não possuir nada
3. Desfrutar da saúde	Como	aprender com a doença
4. Viver na opulência	Como	aprender com a escassez
5. Valorizar os relacionamentos	Como	desfrutar a solidão
6. Dirigir com sabedoria	Como	obedecer com humildade
7. Preparar-me para a ação	Como	dispor-me ao descanso
8. Hoje posso ter tudo	Como	amanhã não ter nada
9. Ser feliz com tudo	Como	ser feliz sem nada
10. Integrar-me para compartilhar	Como	afastar-me para respeitar
11. Estar disposto a dar tudo	Como	estar disposto a receber tudo
12. Ser firme nos meus compromissos	Como	ser flexível nos meus acordos
13. Ser completamente desapegado	Como	ser totalmente leal
14. Entregar-me à vida com total confiança	Como	deixar que os outros sigam a sua própria vida

Quadro 13. Eu posso…

Para podermos transcender os medos, precisamos estar dispostos a compreender ambos os extremos. Não apenas compreendê-los, mas aceitá-los, concilia a dualidade em um ponto de amor; ou seja, em um neutro que equivale a “zero medo”. Viver sem medo significa viver livre de todo sofrimento e também viver em amor.

> *O medo não permite a expressão do amor.*

Não nascemos com traumas; o trauma é adquirido, como já dissemos, a partir das experiências que ultrapassam nossos limiares instintivos, e pode ser transmitido dos adultos ao bebê desde o momento da concepção. A mente estabelece uma associação entre o acontecimento e um perigo e o registra instantaneamente como trauma. Para iniciar o processo de limpeza do trauma, é importante compreender esta frase:

> *Não é necessário se defender para viver em paz. Basta respeitar e servir para ser feliz.*

Capítulo 7. Liberdade mental e transcendência definitiva das limitações

A *liberdade* é uma condição mental do indivíduo que se caracteriza por sua capacidade de ser feliz e de tomar e assumir suas próprias decisões diante das situações cotidianas, sem depender de nada nem de ninguém para manter a paz interior.

> *Mentalmente livre é quem consegue decidir ser feliz por si mesmo.*

A liberdade mental nos torna invulneráveis a qualquer influência externa negativa. Pode-se dizer que *uma mente limpa* é uma mente livre, impossível de ofender; por sua vez, *uma mente contaminada* por informações falsas, traumas e fobias gera reações inconscientes de medo, angústia, sofrimento e estresse, que escravizam a mente e conduzem a profundos estados depressivos, além de toda uma série de problemas de convivência, que produzem, por sua vez, agressões, conflitos e fracassos na vida da pessoa.

A liberdade mental é alcançada quando se consegue limpar a mente da contaminação adquirida durante o desenvolvimento da personalidade, que é tanto consciente quanto inconsciente.

As **características da liberdade mental** são:

- Serenidade interior.
- Paz.
- Capacidade de ação consciente.
- Habilidade para mudar voluntariamente os pensamentos, comportamentos, conceitos e sentimentos; ou seja, habilidade para modificar voluntariamente a própria personalidade e aceitar novas ideias que possam trazer uma melhora na vida e na compreensão.
- Satisfação nos relacionamentos. Existem dois tipos de decisões, e ambas dependem de nós mesmos: as *decisões acertadas*, com resultado satisfatório — que se originam na compreensão — e as *decisões equivocadas* (erros), com resultados insatisfatórios — que se originam na ignorância. O erro é uma ferramenta inevitável

de evolução para aprender o que precisamos aprender; o caminho do erro é o da sabedoria: quanto mais erros cometemos, mais oportunidades temos de aprender e, assim, percorreremos o caminho felizes, sem culpar ninguém. Na verdade, um Mestre é aquele que já cometeu todos os erros possíveis e aprendeu com eles. Não assumir a própria vida é um vício mental que funciona assim: o indivíduo toma decisões e, quando o resultado não é o esperado, culpa os outros pelos resultados que obtém. Culpar outra pessoa é uma limitação consciente.

É imprescindível renunciar a culpar qualquer pessoa ou coisa pelas decisões que tomamos. Se culpamos, limitamos nossas possibilidades de libertação e de felicidade. Enquanto existir para nós um culpado de qualquer tipo, mesmo que sejamos nós mesmos a nos culpar, estaremos totalmente equivocados no processo do amor, agindo a partir de uma limitação profunda. Enquanto alguém culpa, se culpa ou se ofende, representa um perigo para os outros e para si mesmo, porque então será capaz de agredir, brigar ou desrespeitar os demais.

7.1 Diferença entre transcender e eliminar

O termo *transcender*, ao contrário de *eliminar*, significa que a pessoa alcança uma nova forma de lidar com seu pensamento, sua comunicação, seus comportamentos e seus relacionamentos, o que implica desfrutar de uma nova vida, com muito mais satisfação. No entanto, continua existindo a possibilidade de retomar pensamentos, relacionamentos e comportamentos anteriores caso a pessoa se descuide no manejo de sua energia.

A transcendência pressupõe que algo não será mais usado, uma vez que as limitações ficam desativadas, mas, eventualmente, elas poderiam voltar a se apresentar. Já a limpeza ou eliminação implica que tais limitações deixarão de existir. Quando alguém aumenta sua energia vital, as limitações são desativadas; isso significa que foram transcendidas; mas se, posteriormente, essa pessoa perde a energia vital, as limitações voltam e são ativadas, porque não foram eliminadas.

Inicialmente, no nível mental, buscamos transcender (desativar) as limitações, para passar depois a eliminá-las, limpando a mente. No nível espiritual, no entanto, não se pode eliminar nada, porque tudo o que existe e acontece no Universo é necessário. Assim, não é possível eliminar a maldade, nem as pessoas ignorantes, a corrupção ou a violência; essas coisas só podem ser transcendidas.

“O que está fora”, o que é externo a nós mesmos, pode ser transcendido, mas não eliminado; por outro lado, “o de dentro”, nosso interior, pode ser transcendido por meio do uso da energia vital e também eliminado no que diz respeito ao ego — o sistema de crenças — e aos traumas — o sistema de defesas. Por fim, na parte espiritual não há nada

a limpar, pois ela é pura, incontaminada e incontaminável, ao contrário do que ocorre com a mente, que é 100% contaminável.

Usando uma comparação, transcender é como mudar de andar. À medida que nos desenvolvemos espiritualmente, transcendemos os andares inferiores e subimos para os superiores, mas os primeiros não são eliminados. O termo "eliminar" tem a ver com o que acontece dentro de mim; é algo de que eu já não preciso. As únicas coisas que precisamos eliminar são o sistema de crenças (o ego) e o sistema de defesas (os traumas).

A *compreensão*, que é a parte espiritual do arquivo mental, só pode ser aumentada. É necessário lidar simultaneamente com a compreensão e a energia vital, já que ambas têm uma relação direta. A compreensão nunca se perde, apenas se desconecta. Quanto aos traumas, eles também se desconectam, mesmo que não tenham sido eliminados.

> *Transcender é deixar de agir ou de viver em níveis internos ou externos onde existem limitações.*

Enquanto a pessoa tiver um corpo, as características limitadoras da mente e do instinto continuarão existindo, assim como a possibilidade de uma queda energética caso ela se descuide ou se equivoque no manejo de seus pensamentos, de sua comunicação ou de seus comportamentos e ciclos vitais para o corpo.

> *As limitações existem enquanto tivermos um corpo, mas não é necessário nos conectarmos com elas se agirmos com sabedoria.*

Para evitar uma queda interna da energia vital, é necessário, em primeiro lugar, ter limpado a mente da maioria das limitações aprendidas; e, em segundo lugar, estar disposto a se treinar constantemente no manejo harmonioso do pensamento, da comunicação, dos comportamentos, das relações e da atenção que o corpo requer para, com tudo isso, encontrar-se em ótimas condições de funcionamento.

Uma pessoa treinada na expressão do amor em pensamento, palavra e ação

tem poucas chances de sofrer uma queda interna de sua energia vital.

7.2 O que causa uma queda de energia?

A queda drástica da energia vital ocorre porque nos descuidamos em pensamento, palavra e ação, e passamos a ter pensamentos negativos em vez de pensar em algo

amoroso e sábio. E, quando já estamos imersos na escuridão, não somos capazes de usar a compreensão.

É preciso vigiar cuidadosamente o próprio pensamento, as próprias palavras e ações. A escuridão em nossa mente entra em sintonia com os programas do medo e da ignorância. Sempre que sentimos medo, sempre que nos sentimos tomados pela angústia, é porque nossa mente se obscureceu diante de alguma situação na qual perdemos energia vital. O medo é o equivalente à falta de luz.

Pense o melhor, diga o adequado e faça o necessário.

É preciso usar a energia, mas, ao mesmo tempo, é importante não desperdiçá-la com sofrimento, conflitos, polêmicas, discussões etc.

A pessoa com sabedoria não tenta resolver nada quando sua energia está baixa, pois sabe que não obterá bons resultados; para obtê-los, primeiro precisa elevar sua energia e, só depois, buscar a solução, não antes; afinal, não há solução para uma mente obscurecida. A meditação, a respiração, dormir o suficiente, a leitura, o esporte, mudar a sintonia da mente… Tudo isso aumenta a energia vital.

O amor em pensamento, palavra e ação reduz a zero a possibilidade de uma queda energética. Os Mestres são mais Mestres pela maneira como lidam com a energia do que pela sabedoria que possuem; pois, se não soubessem lidar com sua energia, sua mestria iria "para o porão", cairia na escuridão. Portanto, a maneira adequada de lidar com a energia é vigiar o pensamento, a palavra e a ação.

Conclusões

As principais conclusões que se obtêm desta revisão do processo de transcender os medos são as seguintes:

- *O medo tem origem* na característica instintiva do cérebro reptiliano, ou paleoencéfalo. O instinto de sobrevivência é o "medo" do instinto.
- *O medo é uma limitação mental* que pode ser "desativada" por meio da elevação da energia vital. O trauma é o "medo" da mente.
- *O trauma transforma um acontecimento imaginário em realidade*. Muitas de nossas reações traumáticas decorrem do fato de supormos, interpretarmos ou imaginarmos a partir de nossa limitação mental.
- *A sabedoria liberta do sofrimento*, não a ciência nem os conhecimentos.

- *A compreensão é a ferramenta fundamental* para trabalhar na limpeza do campo mental. A compreensão liberta do trauma.
- As *etapas do processo de limpeza mental* são:
- "Dá para notar" muito: agredimos, culpamos, julgamos, sofremos, competimos, reclamamos…
- "Já não dá para notar", porque assumimos que é algo que precisamos trabalhar internamente, sem culpar os outros, mas continuamos nos sentindo mal por dentro.
- Por fim, deixaremos de experimentar a sensação interna de mal-estar, e nossa paz não será alterada.
- *Renunciar a se defender e decidir respeitar* torna o trauma desnecessário. É preciso mais prática do que compreensão para desconectar os próprios programas de defesa.
- Toda informação que não permite que a pessoa seja feliz e tenha sucesso na vida é uma limitação mental. *Não se deve acreditar em nada*, não se deve dar nada por certo nem por feito; *é preciso praticar* e verificar na própria vida se essa informação funciona e produz resultados satisfatórios. Com essa informação, temos *três alternativas de ação*:

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

Exercícios de treinamento

O que consome mais a sua energia vital?

Diante da mesma situação, cada pessoa reage de maneira diferente, porque temos crenças diferentes.

Avalie quais situações da sua experiência de vida são as que mais consomem energia vital: os conflitos amorosos?; os problemas no trabalho?; as reações agressivas (físicas, verbais ou de pensamento) de outras pessoas em relação a você, ou suas em relação aos outros?; as ameaças ou manipulações?; as doenças físicas?; a escassez financeira?; o consumo de estimulantes?; o excesso de trabalho?; as preocupações?; os vícios?; a dor física?

Aprenda a lidar com essas situações aumentando sua energia vital e reprogramando a mente com informações verdadeiras, em consonância com a ordem do Universo.

Exercício para verificar seus resultados internos

Quando tentamos mudar nossa vida e decidimos ser mais felizes e ter paz, a vida nos coloca à prova, o que é uma oportunidade de aprendizado e verificação.

- Se, ao enfrentar alguma situação, você reagir com agressividade, sofrer ou sentir medo, é porque não passou na prova; nesse momento, você precisa dizer a si mesmo: "Da próxima vez, vou fazer melhor".
- Se, ao enfrentar alguma situação, suas limitações internas não forem "disparadas", isso significa que você passou na prova. Ou seja, se você conseguir não sofrer, manter sua paz e sua capacidade de servir, isso significará que superou essa situação. *Conquistar sabedoria* não é deixar de ter problemas, mas aprender a lidar com eles, pois todos os dias temos a oportunidade de nos "treinar".

Reprogramação da mente para "eliminar" os traumas

A reprogramação da mente consiste em repetir estas frases de sabedoria até que se tornem parte de você:

- *Minha paz é invulnerável, minha serenidade é permanente e minha felicidade depende apenas de mim.*
- *Não permitirei que nada altere minha paz interior.*
- *Tudo o que você fizer com amor funciona bem.* Se você sempre fizer a mesma coisa com a mesma atitude, sempre obterá os mesmos resultados. Portanto, mude a informação, mude a atitude e seus resultados mudarão.