TEMAS · TEMA 06

Aprender a Gerenciar o Pensamento

Aborda o pensamento como uma função direcionável e descreve técnicas para orientá-lo de forma consciente. Relaciona a gestão do pensamento com a dissolução da ignorância e o acesso à paz interior.

- Mente e autoestima

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 | Amor | Felicidade | 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 transformarmos 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 pensamento?

O ser humano sempre se questionou sobre o que é o pensamento e quais são suas possibilidades, chegando até a acreditar que o pensamento é a origem do que somos, como na famosa frase de René Descartes: "Penso, logo existo", que encerra uma grande verdade. O pensamento sempre foi uma das grandes incógnitas que intrigaram o ser humano.

Poderíamos chamar o pensamento de "mensageiro da criação", já que, por meio dele, a informação do Universo chega a todos os lugares e dimensões, conhecidos e desconhecidos pelos seres humanos; e, dessa forma, toda a informação do Universo

pode estar presente simultaneamente em toda parte. Dificilmente conseguimos calcular o que essa possibilidade realmente significa. No entanto, é uma realidade sempre presente, que podemos verificar pela simples observação de tudo o que foi criado, tanto pela divindade quanto pelo próprio ser humano.

> *O pensamento é o canal de transmissão da informação do Universo.*

Se o Universo está organizado a partir de uma informação centralizada e absoluta, transmitida por meio do pensamento, as possibilidades deste último são praticamente infinitas, desde que ele seja manejado de acordo com as Leis do Universo e da vida.

Aprender a direcionar o pensamento significa aprender a trabalhar com uma das ferramentas mais poderosas de que o ser humano dispõe. Muitas pessoas pesquisaram seu poder como instrumento para descobrir os segredos do Universo e compreender o verdadeiro significado de tudo o que existe e acontece.

Devemos ter clareza de que o pensamento não é a mente. Cada vez que alguém pensa, direciona seu pensamento e, instantaneamente, faz uma destas duas coisas:

- Sintoniza um arquivo interno de si mesmo, que se abre.
- Ou sintoniza uma informação (uma frequência vibratória) que está no ar. Para isso, é necessário que o sintonizador coincida com o emissor. A informação que chegar à mente terá exatamente as mesmas características daquela que cada um já possui nela.

A informação fundamental que existe no interior de cada ser humano está codificada em quatro arquivos, que se diferenciam pelo tipo e pela quantidade de informação que contêm. Esses arquivos determinam com exatidão as características externas de forma e as experiências de vida que correspondem ao indivíduo no mundo da matéria física. Desses quatro, três não têm suporte físico.

Arquivos do ser humano	Características
Físico	**Arquivo genético**. Contém informações sobre a forma do corpo e o sistema de defesa (instinto). O cérebro faz parte do corpo, mas a mente não. O cérebro seria o CD, e a mente, a gravação feita nele. Seu propósito é sustentar o campo mental.
Mental ou de personalidade	Contém informações **temporárias** e **contamináveis**, e é formado por dois níveis de informação: um ocupado pelo sistema de **crenças** (ego) e outro pela **compreensão**. Contém falsidades que podem ser transformadas em verdades por meio da alquimia. Seu propósito é viver as experiências que permitem verificar a presença das Leis e da ordem do Universo.
De consciência	Informação **permanente,** mas **parcial**. É um observador que assimila o que a personalidade comprende. Seu propósito é acumular somente compreensão ou informação verificada como verdade. A parte que está cheia, ou seja, que contém informação de sabedoria, chama-se *missão*.
Do Ser, ou centelha divina	Informação **permanente** e **absoluta**. Contém toda a informação que origina e mantém a vida. É inalterável e imodificável. Alguns a chamam de "mônada" (unidade).

Quadro 1. Os quatro arquivos

Que relação existe entre o arquivo do Ser, o arquivo da consciência e o nível de compreensão do arquivo da personalidade? Apenas a quantidade de informação contida em cada um, pois sua essência é a mesma. É como colocar três copos de água com conteúdos diferentes: um copo contém, por exemplo, um litro — o do Ser —, o outro meio litro — o arquivo da consciência — e o outro um quarto de litro — o arquivo da personalidade na parte da compreensão —; mas todos são da mesma essência.

Corpo *» Energia emocional*

> *Mente » Energia sentimental Consciência » Energia espiritual*

O sentimento está diretamente associado às crenças da personalidade; por isso, cada pessoa sente de forma diferente da outra. Além da energia emocional e da sentimental, existe a **energia espiritual**, que é permanente, não flutuante nem temporária, e procede dos níveis de consciência.

> *Personalidade » Diversidade Consciência » Unanimidade*

Na compreensão, todos estamos de acordo, porque ela é matematicamente exata. Por exemplo, 5x6 são 30, e não existem duas compreensões diferentes sobre o mesmo evento. Ou está compreendido ou não está. Se não está, então o que existe é uma crença, e essa sim pode ser diferente.

Existem sete níveis evolutivos humanos, também chamados de níveis de consciência.

- No **primeiro nível** de desenvolvimento da consciência, as experiências do destino (na personalidade) correspondem aos "seres primitivos", em cujas sociedades existem o canibalismo, a agressão, os sacrifícios humanos, a ignorância extrema e a ausência de sentimentos.
- No **segundo nível**, os seres humanos querem impor suas ideias ou crenças por meio da lei do mais forte; é a experiência do destino da violência e das guerras. Nesse nível encontra-se aproximadamente 10% dos habitantes do planeta Terra.
- No **terceiro nível**, já utilizamos outra ferramenta de conciliação: a democracia, na qual aceitamos a vontade da maioria mesmo sem estar de acordo. E, no terreno pessoal, tentamos conciliar as diferenças por meio de acordos. Predominam, no entanto, o individualismo e a briga dentro da livre concorrência. Aqui se encontra, aproximadamente, 80% dos habitantes do planeta Terra.
- No **quarto nível** de desenvolvimento da consciência, começa-se a compreender que o Universo tem uma única ordem perfeita e, na medida em que a reconhecermos, poderemos aceitar, obedecer e fluir com a Lei do Universo, sem nos rebelarmos contra nada nem ninguém. Nesse nível, abandonamos o "reino do centauro", caracterizado pelas reações automáticas e instintivas da nossa parte animal, e entramos no reino humano. Nele se encontra aproximadamente 10% dos habitantes do planeta Terra.
- No **quinto nível**, desaparecem a propriedade privada e as fronteiras; alcança-se a convivência pacífica, harmônica e respeitosa com a ordem do Universo.
- No **sexto nível** evolutivo, ninguém viola as Leis do Universo e não existe a possibilidade de adoecer, sofrer ou ter um acidente.
- No **sétimo nível**, seremos capazes de entrar na matéria e sair dela, assim como de assumir qualquer forma.

As experiências vividas permitem medir o desenvolvimento interno da Consciência pela relação destino–missão. Quanto maior for o desenvolvimento interno, mais nossas experiências se caracterizarão pela missão e menos pelo destino.

A personalidade é formada em 100% por informação gravada na mente, e a aplicação dessa informação é o que permite a criação. Uma *criação* é uma estrutura sustentada em informação aplicada à matéria (partículas elementares). A energia é o que ativa a informação para que ela organize a matéria.

> *Tudo o que existe no Universo é informação materializada.*

Todos os processos do Universo consistem meramente em troca de informação, daí a frase: "Quem maneja a informação, maneja o poder". Não se trata de manejar crenças, nem certo tipo de conceitos religiosos ou filosóficos, mas informação de caráter mais científico, que possa ser verificada. Iremos inclusive muito além da ciência, pois nos interessa fazer espiritualidade científica, ou seja, verificar a presença do espírito e as Leis do Universo, e não apenas acreditar nelas.

O processo pedagógico da experiência humana passa por três etapas:

- Primeiro, estamos na etapa da **inocência**, que é a ausência de informação. A mente não tem conflitos nem sofre, porque não possui as ideias de bem e mal, culpa ou castigo, injustiça ou justiça.
- Mais tarde, a mente se enche de informações falsas e entra no estado de **ignorância**, que se manifesta como escravidão mental e conflito externo.
- Por fim, passamos a ter informação de **sabedoria**, por meio do processo de libertação, que consiste em transformar a informação falsa em verdadeira e, assim, descobrir as Leis do Universo. A libertação é 100% invulnerável e, nesse sentido, diferente da liberdade, que é 100% contaminável. Para os fins deste tema, chamaremos de *alquimia* a ciência da transformação interior por meio do manejo da informação através do pensamento, e da transformação da ignorância (escuridão mental) em sabedoria (clareza mental). Por meio da alquimia, transmutamos os problemas em desafios ou oportunidades, e os conflitos em aprendizado. Todas as mudanças externas são resultado da transformação interior. A alquimia estuda o "espírito" da matéria, ou seja, a informação;

enquanto a química é uma ciência física que estuda a constituição da matéria e a maneira de combiná-la para obter ligas e processos aplicáveis ao desenvolvimento tecnológico da humanidade.

> *O segredo da alquimia é o pensamento voluntário, sustentado e dirigido para informações de amor.*

Todos nós pensamos, mas poucas pessoas sabem pensar bem. A alquimia é uma técnica para aprender a pensar; ou seja, para fazer com que o pensamento não seja automático, mas voluntário, dirigido e sustentado. Para dirigi-lo, utiliza-se a força de vontade. Na medida em que o pensamento for voluntário, em vez de automático ou espontâneo; for dirigido especificamente a partir do próprio centro de amor; e for sustentado com intensidade suficiente para se impregnar no campo mental, as trevas da mente desaparecerão totalmente e restará a sabedoria. Alcançar isso exige todo um treinamento.

A alquimia nos dá a possibilidade de transformar a vida em uma experiência de paz, amor e prosperidade. A existência que vivemos e as experiências que temos são o resultado direto do que existe em nossas mentes. E, enquanto a informação da mente não mudar, não será possível mudar a experiência externa. Mas nada é impossível; todos podemos transformar nossas vidas para que se tornem uma experiência muito satisfatória, se aprendermos a mudar a informação de nossa mente. No Universo não há nada impossível; enquanto essa transformação acontece, podemos dizer: “Ainda não sei fazer isso”.

Para o nosso trabalho de alquimia, a origem das crenças falsas não tem grande importância; o que importa é apenas verificar se a crença é falsa ou verdadeira, e isso se faz no presente e por meio dos resultados que cada pessoa obtém.

A seguir, vamos enumerar algumas das crenças falsas que existem em nossa mente e que nos levam a nos rebelar e geram sentimentos negativos de autodestruição, como rancores, ressentimentos, desejos de vingança, ódio, baixa autoestima, insegurança etc. Esses sentimentos, em muitas ocasiões, são somatizados e destroem os processos de equilíbrio interno e externo.

Crenças falsas	Verdades
A existência do bem e do mal	Existem a polaridade e a harmonia. O serviço de amor consiste em dar informação diretamente ou oferecê-la em forma de ação. Não existe a maldade, somente a ignorância
A justiça e a injustiça	Existem a Lei da Correspondência e a necessidade de aprender
O culpado e o castigo	Existem o erro involuntário e o aprendizado
Sofrer é bom. A bondade	Sofrer é uma limitação mental devida à falta de aceitação
A exclusividade	Aprender a fazer acordos
A propriedade	Aprender a administrar o que está à nossa disposição. Não somos donos de nada nem de ninguém

Quadro 2. As crenças falsas

Faremos uma excelente pedagogia se, em vez de incutirmos na criança a ideia do bem e do mal, do feio e do bonito, lhe transmitirmos uma noção muito mais real e concreta: a compreensão das **diferenças complementares do Universo**. O frio é complementar ao calor, não bom nem ruim, assim como o baixo em relação ao alto, ou o amargo em relação ao doce. Cada elemento tem um complemento perfeito. “Bom” e “ruim” são qualificações que, equivocadamente, damos aos processos do Universo. Se não incutirmos na criança essas ideias equivocadas, mas sim outras mais equilibradas, à medida que for crescendo poderemos dizer a ela: “Olha, o que nós avaliamos como diferenças complementares, as outras pessoas chamam de bom ou ruim”, mas em sua mente já haverá uma ideia mais clara desde o início. É muito recomendável dar às crianças informações de maior sabedoria.

O bem e o mal podem ser considerados opostos complementares; na verdade, o bem é expressão do amor e participa da verdade em grau máximo, e o mal não existe e pode ser considerado ausência de bem; mas ambos refletem uma existência aparente, na qual os dois são necessários: não se excluem, mas se integram, assim como, em uma pintura, as luzes se combinam com as sombras. No Oriente, há uma explicação de que, se o bem luta contra o mal para eliminá-lo, trata-se de uma luta eterna, porque a única forma de acabar com ela é a integração dos dois, e não a eliminação de um deles.

Desde a sua origem, nos centros de informação do Universo não há informação falsa; toda ela é verdadeira; mas, nas mentes dos seres humanos que interpretam a informação, ela se torna falsa na medida em que é distorcida.

> *A forma de avaliar a informação que existe em nossa mente é por meio dos resultados.*

Existem *sete resultados possíveis* que se originam na informação que cada um tem em sua mente e que podem ser medidos. Os três resultados mentais internos são: a felicidade — se alguém não é feliz, é porque possui informação inadequada para sê-lo —, a paz e a capacidade de amar o próximo e de servi-lo sem condições — se alguém não é capaz de amar, então a informação que há em sua mente está cheia de falsidade —. Por outro lado, os quatro resultados externos são: relacionamentos, saúde, recursos (abundância) e adaptação ao mundo. Ao mudar a informação da mente, a estrutura mental muda instantaneamente e nossa realidade se modifica.

Se o resultado obtido em qualquer situação da vida não for o esperado, significa que "não se sabe", ao passo que, se o resultado for exatamente o que se espera obter, significa que "sim, se sabe". Certamente ninguém diria, no momento do casamento — que é a instituição básica da nossa cultura —: "Pretendo me casar para ter um grande conflito com meu cônjuge e desejo ter filhos que me deem dor de cabeça todos os dias". Isso é cômico, porque nenhum ser humano tem esse propósito ao se casar, mas sim outro totalmente diferente: aspira a ser feliz e a ter filhos exemplares — dentro do ideal de cada um. Se esse era o propósito, mas esse resultado não foi obtido, cabe então a pergunta: que tipo de informação a pessoa utilizou? E a resposta é: utilizou uma informação falsa em relação ao propósito. A informação que usou não corresponde aos propósitos que tinha nem aos resultados que pretende obter da vida. É isso que nos permite reconhecer a informação falsa.

A **resistência à mudança** é muito comum, mesmo quando a mudança é para melhor, porque mudar implica uma reestruturação da mente e um trabalho interior; e, normalmente, existe uma resistência a trabalhar sobre nós mesmos que nos torna pouco propensos à mudança.

Nós vamos propor uma mudança radical em nossa estrutura mental, uma virada de 180 graus. Algumas estruturas mentais são rígidas, enquanto outras são mais flexíveis. A rigidez psíquica é um sério problema para aceitar a mudança. Uma afirmação típica de alguém com uma estrutura mental rígida seria: "Eu sou assim, ninguém me muda". Claro, a pessoa tem o direito de pensar assim, mas o resultado que obterá com essa informação certamente não será muito satisfatório.

Uma ferramenta maravilhosa para a **flexibilidade mental** é não oferecer resistência a nada, ou seja, aprender a se adaptar a tudo, não brigar contra nada, não criticar ninguém e não julgar. Podemos estar em total desacordo com o comportamento de outra pessoa, mas devemos aceitá-lo.

Em termos científicos, o **pensamento** pode ser definido como uma onda de frequência variável dimensional que atua como um canal de transmissão. Por meio dele elaboramos o conhecimento e percebemos mental e espiritualmente. Por meio dele viaja a informação do Universo.

A onda sonora pode mudar de frequência, mas não de dimensão. O pensamento possui uma característica única: pode modificar sua velocidade de propagação e sua frequência vibratória de forma instantânea, até abranger qualquer dimensão do Universo; ou seja, sua velocidade de propagação é infinita.

O ser humano tem a capacidade de dirigir o pensamento, tanto no sentido de *emissão* (característica masculina) quanto no de *recepção* (característica feminina). Por isso, pode-se dizer que temos a condição básica dos criadores: a capacidade de pensar, de perceber, de trazer informação e de aplicar essa informação à matéria.

As dimensões são magnitudes do Universo que operam em frequências vibratórias diferentes umas das outras, pois contêm quantidades distintas de informação; quanto mais informação, maior a frequência vibratória. Qualquer frequência superior à da terceira dimensão entra em uma dimensão não física — ou seja, não perceptível pelos cinco sentidos físicos, que percebem apenas o mundo tridimensional. Embora ninguém tenha conseguido ver fisicamente um pensamento ou um sentimento, temos certeza de que eles existem dentro de nós, em uma dimensão não física. E pensamentos diferentes têm frequências vibratórias diferentes.

A mudança dimensional é a mudança de frequência vibratória. Ela pode ser medida por dois parâmetros: intensidade e velocidade de deslocamento. Se, por exemplo, observarmos a hélice de um avião, quando está parada podemos contar o número de pás, e se ela se move muito lentamente ainda é possível contá-las; mas, se se move um pouco mais rápido, a vista já não consegue determinar quantas pás existem; se, por fim, elas se movem muito depressa, desaparecem do nosso campo visual e passamos a vê-las apenas como um contínuo. Esse é um exemplo de como nossos cinco sentidos percebem certos níveis de frequência, mas não outros. No sentido da audição, por exemplo, existem os infrassons e os ultrassons, ambos imperceptíveis ao ouvido humano; e, em relação à visão, existem os raios infravermelhos e os ultravioleta, que também são frequências vibratórias que estão fora da faixa da percepção física humana.

Para os fins deste tema, vamos utilizar uma forma de medir o Universo considerando sua divisão em 40 dimensões. Podem existir outros tipos de medição igualmente válidos, da

mesma forma que podemos medir uma distância em metros, polegadas, pés ou centímetros.

As 40 dimensões do Universo são classificadas da seguinte maneira:

1 Dimensão Absoluta 30 Dimensões espirituais 6 Dimensões mentais 3 Dimensões físicas

No ser humano também estão representadas todas as dimensões do Universo:

Dimensões no ser humano		
Físicas	Da 1ª à 3ª dimensão	Cérebro
Mentais	Entre a 4ª e a 5ª dimensão	Campo mental denso Dualidade
	Entre a 5ª e a 7ª dimensão	Campo mental dos sonhos
	Entre a 7ª e a 9ª dimensão	Campo mental de luz Compreensão
Espirituais	Entre a 10ª e a 18ª dimensão	Consciência
Absoluta	Dimensão 40	A essência do Ser que anima toda a matéria e nos dá a vida

Quadro 3. As dimensões do Universo no ser humano

Toda a informação do Universo está depositada no **Absoluto Inmanifestado**, na dimensão 40.

Do Absoluto Inmanifestado — que podemos imaginar como uma esfera repleta de informação — emergem dois elementos:

- **Partículas elementares** que compõem o que chamamos de *tríade do Universo* ou *princípio fundamental de criação*. Os Mestres se referem a essas partículas como "o grande oceano cósmico de partículas elementares". Sua existência é igual à existência de Deus: é eterna e não teve um antes e um depois, pois provém de dimensões onde não há tempo nem espaço. Elas ocupam o Universo inteiro.
- **Ondas de informação** ou de pensamento divino, que organizam ou materializam as partículas elementares. Quando a informação do pensamento do Absoluto se une às partículas elementares, surgem as criações. Como essa informação é transmitida?

Por meio da onda do pensamento. Tudo o que foi criado e se manifesta na terceira dimensão contém informação do Absoluto. Ou, dito de outra forma, o Absoluto contém, inmanifestado na dimensão 40, tudo o que se manifesta na terceira dimensão. Todo pensamento é uma vibração de alta ou baixa frequência. Os que geram uma vibração de alta frequência em nosso interior são aqueles que nos mergulham em uma sensação total de paz, entusiasmo de viver, harmonia e equilíbrio. São pensamentos de amor. Inversamente, os pensamentos que geram uma vibração de baixa frequência em nosso interior são os que envolvem sofrimento, rancor, ódio, briga, medo, angústia, ou crenças como a injustiça, a maldade, a culpa ou a visão do castigo como estratégia pedagógica. Tais pensamentos são de ignorância e mantêm a mente desorganizada. E não só isso, mas, como a mente é simultaneamente emissora e receptora de ondas de frequência, a forma como alguém pensa o faz sintonizar com níveis de informação de outras mentes ou do Universo compatíveis com essa frequência. Assim, se nossos pensamentos são de sofrimento, sintonizamos com informações negativas das mentes de outras pessoas; mas, se decidimos mudar o pensamento e dirigi-lo voluntariamente para coisas belas e maravilhosas, nossa mente começará a vibrar em outra dimensão mais elevada e entrará em ressonância com arquivos dessas dimensões. Dessa forma, chegará até nós **informação de sabedoria**, que pode curar nossa mente. Com o pensamento é possível receber praticamente qualquer tipo de informação. Para acolher uma mensagem de amor, é preciso elevar a frequência da mente com pensamentos de amor, que estão totalmente isentos de dualidade, sofrimento, estresse, angústia ou preocupação, e que permitem compreender o valor que têm todas as coisas, seres e pessoas, independentemente de seu nível de evolução. Por outro lado, se formos dormir com um pensamento de amor, a qualidade do sono será maior do que se o fizermos com um pensamento de sofrimento: os pensamentos de amor que abrigamos antes de adormecer resultarão em maior qualidade do nosso sono. Assim como as ondas de rádio estão permanentemente presentes na atmosfera terrestre e são captadas por qualquer pessoa que ligue um aparelho receptor, também as ondas do pensamento preenchem constantemente o Universo e todos os espaços dimensionais, e igualmente são captadas pelas mentes que sintonizam as frequências correspondentes. No Universo tudo vibra, tudo tem movimento e gera ondas que podem ser captadas pelos seres vivos na forma de sensações ou de pensamentos. Até mesmo uma parede, que parece inerte, possui uma vibração em seu interior que provém dos átomos que a formam. Pela mesma razão, as células também emitem uma frequência vibratória. O ser humano capta essa vibração na forma de sensações e a transforma em pensamentos de acordo com sua interpretação mental. Ou seja, tudo o que existe emite ondas que podem ser traduzidas em pensamentos pelo ser humano. A mente humana capta informação correspondente ao seu nível evolutivo, e cada indivíduo a processa de acordo com sua própria compreensão, seja positiva ou negativamente. Assim, qualquer pessoa pode fazer coisas maravilhosas por si mesma

e pelos outros ou, ao contrário, ferir-se ou destruir-se, e em seguida culpar os demais pelos sentimentos que seu próprio pensamento origina. *Cada pessoa, de acordo com seu estado mental, processa positiva ou negativamente a informação que capta.* A capacidade de recepção e interpretação da informação que viaja por meio das ondas do pensamento está diretamente relacionada ao nível de evolução de cada civilização e ao desenvolvimento espiritual dos indivíduos que a formam. O ponto de máxima eficiência é aquele em que a mente está onde está o corpo. Basta decidirmos mudar nosso pensamento para que, imediatamente, nossa estrutura mental se modifique. Mas a mudança não se mantém, porque, se voltamos aos antigos pensamentos, regressamos ao estado anterior. Por isso se chama de **alquimia** o **pensamento voluntário, dirigido e sustentado**. É voluntário porque um pensamento de amor (por ora) não surge espontaneamente em nós; os que surgem de forma espontânea são os de ignorância. Além disso, se não for dirigido a partir de um ponto de sabedoria, não terá o efeito benéfico que esperamos. Por fim, se não for sustentado por tempo suficiente, ou com a intensidade necessária, não conseguiremos reprogramar o campo mental. Uma informação dita uma única vez é absolutamente ineficaz para uma mudança de processo interno. Será preciso repeti-la centenas de vezes para podermos pensar nela milhares de vezes, até que a mente comece a assimilá-la e compreendê-la. E isso leva tempo, porque a ignorância não se desfaz da noite para o dia. Essa forma de integrar a informação é o que se chama de *ensino circular contínuo*.

Capítulo 2. Para que serve o pensamento?

As aplicações do pensamento são realmente infinitas. No entanto, a capacidade mental do ser humano para utilizar e aproveitar esse maravilhoso potencial é determinada pelas Leis do Universo, por seu próprio nível de evolução e pelas correspondências externas que ele gera, dentro das quais o indivíduo atua.

> *As possibilidades do pensamento são infinitas.*

O pensamento, assim como outras ferramentas que existem no Universo, pode ser empregado pelo ser humano de forma positiva ou negativa, dependendo da ignorância ou da sabedoria de quem o utiliza. O pensamento serve para construir e também para destruir, pois é a ferramenta que traz a informação à nossa mente.

> *O pensamento une e conecta toda a informação do Universo.*

Se decidirmos *usar o pensamento de forma negativa*, conseguiremos:

1. Dar forma e energia às codificações mentais.
2. Contaminar, ferir e adoecer a mente com a interpretação da ignorância.
3. Gerar de forma negativa todas as ações e comportamentos do indivíduo.
4. Deteriorar a harmonia interior e consumir a energia vital.
5. Acabar com as possibilidades de sucesso e satisfação na vida.

Por outro lado, se decidirmos *usar o pensamento de forma positiva*,

conseguiremos:

1. Acessar a informação contida nos arquivos de criação do Universo.
2. Modificar totalmente a estrutura da personalidade.
3. Limpar e curar a mente de todos os resíduos da ignorância.
4. Criar uma nova experiência interna e uma correspondência externa de felicidade.
5. Encher a mente com informação de amor e gerar paz interior.
6. Conectar-se com todos os planos e dimensões do Universo. Vejamos a seguir cada uma dessas aplicações do pensamento.

2.1 Dar forma e energia às codificações mentais

Os conceitos codificados automaticamente na mente da criança inocente por meio da audição e dos demais sentidos não têm, inicialmente, nenhum significado para ela. Será depois, quando a personalidade entrar em funcionamento, que a mente, utilizando o pensamento, dará forma a essa informação mental codificada pela audição e pelos demais sentidos.

Uma pessoa pode causar muito mal a si mesma sem saber, unicamente com o seu pensamento, ao gerar uma grande quantidade de limitações internas; ou, ao contrário, pode criar valores internos que lhe permitam desenvolver uma vida cheia de satisfação. Em ambos os casos, terá utilizado seu pensamento inconscientemente para consolidar a informação mental e obter os resultados correspondentes ao seu destino e à sua missão.

As codificações mentais do ser humano começam a ser gravadas automaticamente pouco depois da concepção, formando assim a primeira parte de sua personalidade, e continuam sendo instaladas em sua mente da mesma maneira até o momento em que a personalidade começa a se manifestar, por volta dos cinco anos de idade.

Quando o indivíduo chega à puberdade, por volta dos doze anos, a personalidade desperta para a capacidade de pensamento abstrato; nesse momento começa o verdadeiro conflito do indivíduo com o seu meio. Isso acontece porque seu pensamento dá forma e energia a todas as codificações mentais aprendidas, que ele utilizará para interpretar a vida.

A personalidade é muito rica e tem muitos aspectos, mas agora, focando em um deles, podemos compará-la a um CD. Ela apresenta três fases ou etapas:

- **Gravação**: (posição *record* do CD) a mente inocente da criança aceita tudo e grava, porque não possui informação prévia. Até os doze anos aproximadamente, a mente assimila a informação por meio dos cinco sentidos, mas sobretudo da audição e da visão. Essa informação, não verificada, forma o sistema de crenças a partir desse momento.
- **Escuta do que foi gravado**: (posição *play* do CD) este é o momento da crise da adolescência, quando ocorrem também mudanças físicas e psicológicas.

ü Apagamento e mudança do que não é verdadeiro: reprogramação

mental voluntária: consiste em limpar a mente de crenças falsas; seria como formatar a fita cassete. Para isso, precisamos de informação de sabedoria e aprender a pensar, ou a dirigir o pensamento. É uma decisão voluntária e costuma acontecer a partir dos dezoito anos, embora haja pessoas que passam a vida inteira com a mesma gravação.

Para que cada um de nós possa reconhecer suas codificações mentais e tomar a decisão de modificá-las ou não, é necessário avaliar as consequências que obtém. Em termos gerais, podemos considerar três resultados internos e quatro externos relativos às relações humanas: o que chamamos de relacionamentos, a saúde, os recursos e a adaptação ao meio. Em relação a eles, os resultados internos satisfatórios serão de felicidade, paz e amor, e os insatisfatórios, de sofrimento, conflitos internos e resistência ao que acontece. Observando o que obtemos na vida, poderemos saber que tipo de estrutura mental temos.

2.2 Contaminar, ferir e adoecer a mente com a interpretação da ignorância

Enquanto não existem os conceitos da personalidade, o pensamento da criança é inocente, livre da ideia de bem e de mal e, portanto, ela não faz mal a si mesma. O adulto, ao contrário, quando interpreta a vida a partir de sua ignorância, usa o pensamento para fazer mal a si mesmo, acreditando que a vida é injusta e culpando os outros pelas

experiências de vida que lhe correspondem. Produzem-se, dessa maneira, feridas e traumas, e a pessoa contamina sua mente com o veneno do rancor e do ressentimento. O resultado que obtém é o desequilíbrio emocional, a rejeição à vida e a possibilidade de somatizar seus pensamentos em doenças físicas.

A mente das pessoas adoece e se contamina com muita facilidade; uma vez contaminada, os resultados são desastrosos, até que elas decidam curar a própria mente.

Um exemplo de contaminação mental é pensar que algo é inaceitável. Como a infidelidade no casal, que é um dos maiores dramas que ele enfrenta. A infidelidade rompe um suposto acordo prévio. Quando uma pessoa acredita na ideia falsa de que o pior que pode acontecer a alguém é que seu parceiro lhe seja infiel, se isso acontecer, ou mesmo diante da simples suspeita de que tenha acontecido, ela pode sofrer um trauma e uma grande ferida psicológica, capaz de destruir seu lar, sua família e até sua vida. Tal é a força do pensamento.

2.3 Gerar todas as ações e comportamentos do indivíduo

O pensamento precede toda ação; nenhuma ação pode ser realizada sem ter sido pensada antes. Portanto, todas as ações e comportamentos se originam no pensamento, e não é exagero dizer que, conforme pensamos, assim é nossa condição mental, assim nos sentimos e nos comportamos. O que significa que, mudando nossos pensamentos, podemos mudar nossa condição mental, nossos sentimentos, nossos comportamentos e, portanto, toda a nossa vida.

Os comportamentos inadequados, originados em ideias falsas, trazem resultados desastrosos. Enquanto continuarmos pensando dessa maneira, nossos relacionamentos continuarão imersos em um conflito profundo e não poderemos resolvê-lo a menos que mudemos nossa forma de pensar.

2.4 Deteriorar a harmonia interior e consumir a energia vital

O pensamento tem uma grande capacidade de modificar a condição mental das pessoas. Se alguém mantém constantemente pensamentos originados no medo, na ignorância e em outras limitações mentais, consequentemente sua harmonia interna se deteriorará, sua energia vital será consumida nos conflitos mentais e provavelmente experimentará profunda angústia, sofrimento e até depressão.

A depressão é uma doença, com causas diversas (exógenas ou endógenas) e com uma disfunção na parte afetiva que afeta a mental e/ou vice-versa. Aqui, a depressão é vista como uma condição mental originada por uma queda da energia vital. Ela diminui por diversas causas: se for por excesso de trabalho, falta de sono ou uma dor intensa,

podemos recuperá-la facilmente; mas quando se deve a conflitos sentimentais, como o fim de um relacionamento, a perda de um ente querido, até mesmo a perda do emprego… o processo de recuperação leva mais tempo.

> *O nível de energia depende da maneira como lidamos com o nosso corpo e com o nosso pensamento.*

A energia vital depende da zona da mente em que nos encontramos. Essas três zonas são:

- A **zona de luz.** É a zona da clareza mental, da paz, da harmonia, da satisfação, da imperturbabilidade e da compreensão constante. Têm acesso a ela aqueles que alcançaram uma evolução avançada, como os Mestres.
- A **zona de penumbra**. É a zona normal em que todos nós nos situamos, onde podemos estar mais ou menos equilibrados, mas suscetíveis a nos ofender ou nos alterar.
- A **zona de escuridão.** É uma zona depressiva, na qual reina a confusão. Quem se encontra nela começa a pensar que a vida não tem sentido, e os medos e as angústias florescem. Essas três zonas são constantes, mas são ativadas ou desativadas de acordo com o nível de energia interna que se tem. Para não cair na zona de escuridão, é necessário dirigir o pensamento e refletir com sabedoria; ou seja, pensar que nada de grave acontece no Universo, pois ninguém pode perder o que precisa nem conseguir o que não precisa, já que essas são Leis que se cumprem obrigatoriamente. Quando deixamos de acreditar que os outros podem nos fazer mal e, assim, deixamos de depender deles ou das circunstâncias para manter nossa paz, alcançamos a **independência espiritual**. A partir desse momento, podem nos insultar ou dizer o que quiserem, que não conseguirão nos ofender, a menos que nós decidamos nos sentir ofendidos. Simplesmente aprendemos a entender que o outro está expressando uma opinião, mas sem dar nenhum peso a ela; caso contrário, podemos acabar deteriorando nossa mente e causando a nós mesmos feridas tremendas.

Mas é cada um quem decide fazer isso ou não.

2.5 Acabar com as possibilidades de sucesso e satisfação na vida

O pensamento determina o comportamento do indivíduo diante da vida. Limitações mentais como o medo, a desconfiança, a desvalorização de si mesmo, o rancor, a culpa, a decepção ou a suscetibilidade mantêm o pensamento aprisionado, deixando a pessoa sem nenhuma possibilidade de sucesso nem de satisfação na vida, e fazendo-a colher o mais profundo fracasso em qualquer atividade que tente desenvolver.

Há muitas pessoas com baixa **autoestima**, cuja origem está em um processo pedagógico inadequado utilizado por alguns adultos com as crianças, acreditando que seja o melhor, porque não conhecem outra ferramenta. Quando uma criança começa a ouvir constantemente o "não" e a proibição, sua mente passa a codificar algo indesejável e ela pensa que "não merece", que "não vale", que "não é capaz". Nada disso é verdade, mas a pessoa acredita que sim, e essa crença lhe causará muitos fracassos na vida.

Nesses casos, precisamos recodificar a mente e, para isso, propomos o seguinte exercício de *alquimia*: todos os dias, pela manhã, podemos aproveitar o momento da higiene pessoal para nos olhar no espelho e dizer a nós mesmos, com um grande sorriso: «Você é a pessoa mais importante do mundo para mim. Você merece o melhor e eu vou lhe dar isso. Vou lhe dar meus melhores pensamentos, atitudes e desejos».

A ideia é que cada pessoa crie uma fórmula para falar consigo mesma que seja muito positiva, porque o que ouvíamos quando crianças não era nada positivo.

2.6 Trazer informações dos arquivos de criação do Universo

Como o pensamento é o mensageiro da informação do Universo, se a pessoa sintoniza seu pensamento com os arquivos de criação do Universo e utiliza adequadamente o pensamento de amor, pode curar totalmente sua mente, sua vida, seus relacionamentos e, por que não, até seu corpo, se se conectar com a informação originária dele.

O pensamento também pode trazer à mente do ser humano qualquer informação que corresponda à sua compreensão, o que a cultura chamou de "inspiração" e que consiste na materialização, no plano das três dimensões, de alguma das maravilhas da criação e da tecnologia; desde que essas ideias, luzes ou "invenções" correspondam ao nível evolutivo ou à civilização em que a pessoa esteja atuando.

A forma como cada um estrutura sua mente, por meio de seu pensamento, gera afinidade com pessoas e situações de características semelhantes.

A melhor maneira de conseguir que a informação "entre" é permitir que ela funcione na mente em estado receptivo e deixá-la quieta, em silêncio. Se aprendermos a nos conectar com essa informação, a mente poderá sintonizá-la. Nossa proposta é fazer o exercício de trazer informações dos arquivos de criação do Universo. Por exemplo, se temos o propósito humano de melhorar nossos relacionamentos, podemos começar nos perguntando como é possível estabelecer relações humanas sem conflitos. Ao começarmos a pensar nisso, é possível sintonizar a informação sobre como fazê-lo; e, se mantivermos o pensamento suficientemente concentrado e sustentado, finalmente nos chegará a informação de que precisamos. É só uma questão de treinamento.

Essas ideias, iluminações ou invenções são informações que já existem no Universo e que simplesmente são sintonizadas e canalizadas por pessoas que utilizaram sua mente e se concentraram nisso. Todos os "fenômenos milagrosos" estão dentro das Leis do Universo, mas se realizam em um determinado nível de consciência e são misteriosos para os níveis menos evoluídos; têm o propósito de romper esquemas limitantes em nossas mentes e eliminar a crença de que "não se pode".

Por favor, vamos apagar do nosso dicionário mental a palavra "impossível" e substituí-la por "ainda não sei como", porque assim não fecharemos a mente à possibilidade de perceber. Se acreditamos que algo é impossível, é como se fechássemos a mente, e ela é semelhante a um paraquedas: só funciona se abrir.

No sexto nível de desenvolvimento da consciência — ou nas últimas escalas do quinto nível — desaparecem os estudos pedagógicos: não há universidades nem escolas, porque as pessoas desenvolveram a capacidade de sintonizar diretamente a informação do Universo. Mas, enquanto aprendemos, precisamos do processo lento do desenvolvimento intelectual, da comparação, da análise e, em algum momento, para que entre a informação que sintonizamos, o silêncio é imprescindível.

2.7 Modificar totalmente a estrutura da personalidade

O pensamento dirigido voluntariamente a partir da compreensão do amor pode modificar totalmente a estrutura da personalidade, transmutando o destino e libertando definitivamente a pessoa da escravidão da ignorância.

Se um indivíduo vive experiências vitais indesejáveis, isso acontece porque mantém em sua mente uma crença falsa que as origina. Por outro lado, se introduz em sua mente uma nova informação, ou verifica a que já tem, obterá resultados diferentes. O resultado externo é simplesmente a mostra do que há em nosso interior, e podemos decidir mudá-lo com novas informações de sabedoria.

Consideremos esta informação — que para muitos pode ser nova — para termos excelentes relações humanas: todo ser humano sempre tem boa intenção; não existe má intenção, apenas informação falsa. Todo ser humano sempre faz o melhor que pode e o melhor que sabe. Ninguém nos faz mal, independentemente de poder estar equivocado ou não, e os outros têm direito às suas experiências, assim como nós temos direito às nossas.

O simples fato de começar a pensar isso gera uma atitude totalmente diferente em relação aos outros, e o resultado é que os relacionamentos começam a se harmonizar, os conflitos desaparecem, a integração aumenta e as oportunidades melhoram. Esse é o segredo da alquimia: pensar com amor.

> *Pensar com amor requer informação de sabedoria.*

2.8 Limpar e curar a mente de todos os resíduos da ignorância

Quando o pensamento é utilizado conscientemente e com a sabedoria do amor, ele não só pode realizar milagres, como também é capaz de limpar a mente contaminada, traumatizada e limitada por todas as interpretações feitas a partir da ignorância conceitual. Dessa forma, é possível dar uma nova interpretação de amor à nossa experiência de vida, valorizando o entorno como uma maravilhosa ferramenta de crescimento interior.

O pensamento de amor limpa a mente de todos os resíduos da ignorância — como medos, apegos, angústias e traumas — e cura totalmente os sentimentos feridos pelos pensamentos originados na incompreensão, na ira, no ódio, no rancor e na culpa.

Todos podemos fazer um exercício de cura mental se estivermos conscientes de que nossa mente está contaminada com informações falsas. O rancor, o ódio e a culpa desaparecem quando compreendemos que nunca ninguém nem nada nos fez mal, mas que tudo o que aconteceu em nossa vida, o que acontece agora e o que possa acontecer no futuro é única e exclusivamente aquilo que geramos e com o que nos tornamos correspondentes.

Para compreender isso, é necessário aprofundar-se na filosofia, estudar os mecanismos do destino, da missão, da Lei da Evolução e dos processos pedagógicos do Universo. Essa compreensão nos libertará instantaneamente e começaremos a utilizar outra ferramenta valiosa: a gratidão.

Cada um escolhe as situações que lhe servem para viver as experiências necessárias para aprender. Não devemos nos rebelar contra isso, mas sim aproveitá-lo para o nosso desenvolvimento espiritual pessoal. Devemos nos sentir gratos às pessoas que nos prestam o serviço de nos permitir descobrir a verdade, despertando nossa capacidade de compreensão; se não fosse por elas, nunca perceberíamos muitas coisas. Se compreendermos isso, nossa mente se curará totalmente.

2.9 Criar uma nova experiência interna e uma correspondência externa de satisfação e felicidade

O pensamento pode modificar completamente o estado mental e a experiência interna, reorganizando a concepção do passado e criando uma nova característica de personalidade que permita a paz interior, bem como uma correspondência externa que facilite encontrar satisfação e felicidade em tudo o que fazemos.

Você gostaria de encontrar felicidade e satisfação na sua vida? É muito simples: basta aprender a pensar.

A primeira coisa de que precisamos para iniciar esse poderoso processo de desenvolvimento espiritual é **reorganizar o passado**. Isso não significa mudar os acontecimentos, pois tal coisa não é possível, mas sim modificar totalmente a própria concepção mental sobre eles. É nisso que consiste o exercício de cura mental. E isso só é possível com duas ferramentas: novas informações de sabedoria e um pensamento voluntário, sustentado e dirigido.

Fazer isso não é difícil; pelo contrário, é muito simples, basta tentar e verificar os resultados.

2.10 Preencher a mente com informações de amor e gerar paz interior

O pensamento pode trazer informações de qualquer lugar do Universo, o que permite que a mente humana acesse as informações de que precisa para compreender e desenvolver a paz interior. Dessa forma, a mente pode se encher totalmente com os princípios do amor universal.

O pensamento de amor é justamente aquele que exige mais sabedoria, pois, para considerar positivo um acontecimento que as pessoas geralmente classificariam como dramático, é necessário dispor de informações bastante profundas.

2.11 Conectar-se com todos os planos e dimensões do Universo

Uma das possibilidades mais extraordinárias do pensamento é sua capacidade de viajar por todas as dimensões do Universo e se conectar com elas, permitindo que a mente humana acesse qualquer informação, como já foi dito. No entanto, vale lembrar que a informação que uma pessoa pode captar com seu pensamento é condicionada por sua capacidade de compreensão e sua habilidade no manejo do pensamento. As Leis do Universo regulam essas capacidades, de modo que cada pessoa perceba apenas o necessário e viva o que lhe corresponde, no lugar do Universo que for pertinente.

2.12 Outras aplicações do pensamento

Como mencionado anteriormente, o pensamento é uma frequência vibratória. De certa forma, poderia ser comparado ao verbo, pois, quando falamos, produz-se uma onda sonora; o ar vibra de acordo com a modulação da voz e, por meio dessa onda vibratória, transmite-se uma informação verbal percebida pelo ouvido. O pensamento é muito semelhante, mas atua em uma frequência muito mais alta. Quando pensamos, emitimos

uma vibração, chamada onda de pensamento, que também se propaga pelo ar e transporta informações. A essa informação chamamos de *verbo divino*.

É a isso que a Bíblia se refere quando diz: "No princípio era o Verbo, e o Verbo se fez carne". O Verbo seria a onda de pensamento emanada do Ser Absoluto, e a carne se refere à matéria organizada.

Na primeira parte da Bíblia, o livro de Gênesis, aparece a seguinte frase: "E disse Deus: haja terra, haja mares, haja luz". Isso se refere ao *verbo divino*, mas o que é isso? Não se trata de uma palavra transmitida por meio de uma onda sonora, já que Deus/Absoluto não é um ser físico; trata-se, antes, do pensamento de Deus/Absoluto, o pensamento criador.

Essa questão significa algo mais profundo do que supomos: em suma, que **os seres superiores criam com o pensamento**. De fato, os códigos genéticos se imprimem na matéria por meio da onda de pensamento dos criadores. Como hoje já dispomos de certo nível de tecnologia desenvolvida pelo ser humano, isso não é tão estranho quanto poderia parecer à primeira vista. Por exemplo, sabemos que é possível gravar uma palestra à distância, de modo que o código da linguagem fique impresso no gravador, que estava vazio um instante antes. Da mesma forma, a matéria é um elemento receptor de informação: o *verbo divino* impregna os átomos e as moléculas com um código que dá forma à matéria. É por isso que dizemos que a informação do Universo é transmitida por meio da onda do pensamento de Deus e dos Mestres. É assim tão poderoso que o pensamento é capaz de ser.

As vibrações passíveis de serem captadas pela mente estão em todo o Universo, mas cada um captará apenas aquelas que correspondam à frequência vibratória de sua própria mente, que é compartilhada pelo emissor e pelo receptor. É daí que vêm nossos pensamentos. As ideias que chegam à mente, assim como o ar que entra em nós por meio da respiração, são o que selecionamos com nossos pensamentos. O pensamento "seletor" funciona como o botão de sintonia do rádio: a pessoa sintoniza o que gosta ou, neste caso, o que vibra na mesma frequência que a sua. Podemos aprender a elevar o nível de sintonia tendo pensamentos puros e sem conflitos.

> *Tudo o que desejamos aos outros, fazemos a nós mesmos, tanto o positivo quanto o negativo.*

Ninguém tem o poder de mudar os outros; somente cada um pode decidir se transformar, aceitando ou não uma informação nova que lhe é apresentada, e utilizando-a ou não. Somos os únicos responsáveis por nós mesmos. Com o pensamento, não podemos evitar uma guerra, mas podemos evitar os conflitos internos.

Como as pessoas selecionam e processam as informações que recebem de acordo com seu estado mental, se aspiramos a melhorar nosso magnetismo pessoal, nosso carisma ou nossas possibilidades de sucesso na vida, basta fazer um exercício muito simples: nos encher de pensamentos de amor e felicidade; assim, nossa atitude se transformará magicamente.

Quando não pensamos em nada concreto, a mente adquire uma característica receptora e vibra com as frequências que estão ao redor. Na verdade, não existe a situação de "não pensar em nada"; o que fazemos é mudar de pensamento. Durante a prática da meditação, não há ausência de pensamento, mas sim um pensamento voluntário e dirigido a algo específico. Se alguém nos disser: "Esvazie a mente", o mais provável é que comecemos a visualizar a cor branca e, desse modo, já estaremos pensando em algo. Por outro lado, se tentamos aquietar a mente, ela começa a vibrar, já não dirigida por nossa vontade, mas ressoando com a informação que está ao seu redor, e começam a aparecer pensamentos e imagens com os quais nos sintonizamos. É nisso que consiste o princípio da recepção de pensamentos, que não requer treinamento, pois acontece espontaneamente.

A força que os fatos têm sobre as pessoas é aquela que elas mesmas decidem dar a eles. Assim, os pensamentos negativos produzem um estado mental caótico, consomem grande quantidade de energia vital e nos conduzem a zonas depressivas. O exemplo típico de pensamento negativo é o da pessoa que está esperando seu ente querido para jantar às nove da noite e, à meia-noite, ele ainda não chegou, mas quem espera não faz ideia do motivo. Na maioria dos casos, pensamos o pior e fazemos suposições que nos geram um nível impressionante de angústia e sofrimento. No entanto, pensar de forma positiva, embora não mude a situação externa, modifica a maneira como nos sentimos. No caso anterior, podemos pensar voluntariamente que essa pessoa se atrasou por um motivo maravilhoso e extraordinário.

As possibilidades positivas do pensamento são exatamente iguais às negativas; tudo depende apenas do que cada um decide fazer com ele. No entanto, o pensamento positivo não ocorre de forma automática, pois a educação e a cultura instalam em nossas mentes muitas ideias falsas e limitantes. Por isso, precisamos aprender a dirigir o pensamento voluntariamente e com sabedoria; com o tempo, esse tipo de pensamento acaba reprogramando a mente e criando uma nova estrutura de personalidade. Esse é o exercício de autotransformação que chamamos de *alquimia*.

> *Pense sempre o melhor e você estará mudando sua estrutura mental.*

Como já foi dito, todos os seres humanos sempre têm boa intenção, mesmo quando se equivocam, e não existem a maldade nem a injustiça. Se já contamos com essa

informação, é fácil pensar "em amor". Habitualmente, as pessoas cometem erros por dois motivos: por falta de informação ou por falta de treinamento; ou, claro, por causa de ambos os motivos simultaneamente. O manejo da informação é uma poderosa ferramenta administrativa e pedagógica, mas somente enquanto for **informação suficiente, eficiente e oportuna.**

É sempre necessário cometer erros para aprender. Para que uma pessoa decida mudar as informações que tem em sua mente, é preciso que ela compreenda que os outros não têm culpa do que acontece com ela. Enquanto culpar os outros, não conseguirá mudar dentro de si mesma, e sim vai querer mudar os outros. Ela também precisa compreender que qualquer resultado desagradável que obtenha tem origem em uma informação falsa.

Agir com sabedoria consiste em direcionar o pensamento voluntariamente para as soluções, e não para as dificuldades. Dessa forma, aumentarão a paz interior e a energia vital. Por isso dizemos que a *alquimia* é a transmutação do pensamento comum em um pensamento voluntário, direcionado e sustentado.

A mente é como o coração: está em ação 24 horas por dia, nunca para de pensar. Durante a noite, ela trabalha com as informações do dia; por isso, é bom que, antes de dormir, direcionemos o pensamento para o que é agradável e satisfatório, para que esse pensamento atue na mente durante toda a noite, enquanto dormimos.

Por outro lado, durante o dia podemos praticar o exercício de pensar exclusivamente no que estamos fazendo, concentrando-nos nisso e mantendo a mente onde o corpo está, mas reservando momentos ao longo do dia para reprogramar a mente com pensamentos de amor. Se pensarmos, por exemplo, que "cada um faz o melhor que sabe, o melhor que pode, mesmo que possa estar errado", encontraremos magia em nossa vida, pois em pouco tempo a sensação de desagrado diante de alguns comportamentos dos outros terá desaparecido totalmente, e os veremos, mesmo que às vezes não gostemos do que fazem, com o direito de errar ou de acertar.

Quando alguém começa a gerar pensamentos satisfatórios de amor em relação ao próximo, cria uma afinidade com experiências de outras pessoas que são cada vez mais amorosas, e é aí que a magia acontece. O belo, o harmônico, o agradável, o satisfatório, os altos níveis de energia entram em sintonia com outras situações com as mesmas características. Da mesma forma, os pensamentos de medo e as coisas horríveis que às vezes acreditamos que possam acontecer conosco ou com os outros geram uma sintonia com situações afins de caráter negativo.

O comportamento de outra pessoa, ou qualquer situação externa, jamais pode ser um problema ou um obstáculo para a felicidade. Os problemas são pessoais e sempre representam uma oportunidade de aprender. E assim como não existe ninguém capaz de tornar outra pessoa infeliz, também ninguém pode tornar outra pessoa feliz. Não é

preciso procurar a única pessoa que pode nos fazer felizes: ela já está aqui, somos nós mesmos. Se alguém não é capaz de se fazer feliz, ninguém poderá fazê-lo. E a forma de conseguir isso é pensar que os acontecimentos externos não são nem positivos nem negativos, mas neutros. Bom ou ruim são rótulos que a mente coloca em algo que aceita ou que não aceita. Se compreendermos isso, nosso problema estará resolvido.

Por fim, para concluir esta seção sobre as aplicações do pensamento, daremos um exemplo muito ilustrativo sobre o enorme poder da mente e da autossugestão, e sobre o importante efeito psicossomático que esta última pode produzir no corpo.

> *«Um grupo de cientistas solicitou à Justiça poder executar, à sua maneira, a pena de morte de um condenado. Partiam da hipótese de que a sugestão pode matar uma pessoa porque, na verdade, ela é capaz de se matar com o pensamento. Naquela ocasião, colocaram o condenado em uma maca e disseram-lhe que haviam sido selecionados para executar sua sentença de morte. Informaram-lhe que haviam decidido fazê-lo por sangramento e que, portanto, cortariam as veias de seus braços para que ele sangrasse e morresse em alguns minutos.*

> *Vendaram os olhos do homem, colocaram um prato debaixo de cada braço e passaram uma lâmina nele, mas fazendo um corte superficial e com muito cuidado para não cortar as veias. Depois, colocaram sobre ele algumas bolsas com um líquido da mesma temperatura e viscosidade do sangue, que escorria pelo braço e caía no prato. A mente do condenado estava certa de que era o seu sangue que corria. Aos poucos, à medida que o líquido pingava nos pratos, ele foi ficando cada vez mais pálido, até que chegou um momento em que seu coração parou e ele morreu, embora nunca tivesse chegado a sangrar até a morte».*

O que esse exemplo demonstra é o enorme poder que a mente exerce sobre o corpo. Se a sugestão for suficientemente poderosa e o pensamento a aceitar como tal, ela pode chegar a causar até a morte. Há muitos dados nesse sentido sobre a Teoria da Expectativa de Resposta ou efeito placebo, passíveis de comprovação, como este dado experimental: “a administração de morfina não é tão eficaz se o paciente não sabe que está recebendo o medicamento; ela perde 50% de sua eficácia” (citado pelo professor Irvin Kirsch em seus estudos sobre o placebo).

Capítulo 3. As formas do pensamento

3.1 As diversas origens do pensamento

As modernas técnicas de comunicação transmitem informações por meio de aparelhos capazes de emitir, por diferentes meios, todo tipo de sinais, que em segundos chegam a muitos quilômetros de distância; lá, uma quantidade incontável de receptores, com diferentes faixas de recepção, captam esses sinais e os transformam para que sejam compreendidos pelas pessoas a quem as mensagens se destinam.

Hoje em dia, a informação é transmitida em segundos, de qualquer lugar do mundo, na forma de imagens, sons, símbolos e linguagem escrita e falada, e é traduzida para as línguas locais e adaptada ou distorcida pelos meios de comunicação para se ajustar à capacidade de compreensão de quem a recebe.

As diversas formas que o pensamento pode assumir, bem como a maneira como ele se transmite por todas as dimensões do Universo, podem ser comparadas aos aparelhos de transmissão e recepção de informações desenvolvidos pela tecnologia moderna.

> *O pensamento é o meio que o Universo utiliza para transmitir a*

informação. Ele assume todas as formas e linguagens do Universo e se adapta à

> *capacidade da mente.*

As ondas captadas pelo pensamento têm origens muito bem definidas nos diferentes planos do Universo: físico, mental e espiritual.

1. O plano físico: interage permanentemente com o plano mental, e este, por sua vez, interage com o espiritual, emitindo e percebendo ondas de pensamento em ambos os sentidos. Por exemplo, a fome é uma informação originada no hipotálamo, que mede a queda da glicose no sangue e gera uma sensação física que é captada pelo pensamento e determina quais ações são necessárias para obter alimento. Da mesma forma, todas as outras sensações que se originam no corpo determinam os pensamentos relacionados ao descanso, ao alimento, à respiração ou ao comportamento sexual, ou seja, às necessidades fisiológicas. Todos esses pensamentos que se originam no campo tridimensional são **pensamentos próprios,** porque surgem dentro de nós mesmos.

2. O plano mental: interage permanentemente com os planos físico e espiritual, conectando a informação tanto para a manutenção do corpo quanto para o desenvolvimento material e espiritual do indivíduo. Por exemplo, a informação que possibilita o desenvolvimento técnico, científico, artístico e filosófico das civilizações provém diretamente do plano espiritual e é captada pelo plano mental dos indivíduos com a missão e a capacidade necessárias para realizar as "invenções" correspondentes e oferecer aos demais a informação adequada para sua compreensão; é assim que chegam à mente humana todos os pensamentos que chamamos de "inspirados". Essa ideia do pensamento inspirado tem uma relação misteriosa com a respiração. Quando dizemos que o artista se inspirou, isso não é apenas uma forma de falar, mas significa que o artista recebeu, de alguma forma e como que por meio da respiração, a informação que se conectou com a arte que queria criar e a trouxe dos planos de criação do Universo. No Universo não há nada de novo nem de velho; portanto, uma invenção, em termos gerais, surge quando uma pessoa materializa algo — uma informação que sempre existiu no Universo — em um lugar onde ainda não havia se manifestado; mas essa informação, de forma alguma, é nova para o Universo. De qualquer modo, isso não diminui o mérito dos inventores, que trazem a informação na forma de invenção ou criação correspondente àquele lugar.

Na verdade, essa é a razão pela qual o inventor foi enviado para lá.

Os pensamentos do plano mental, ou do sistema de crenças, costumam apresentar dualidade: ou trazem muito sofrimento, ou trazem muita satisfação.

1. O plano espiritual: interage permanentemente com o plano mental e com o Absoluto Não Manifestado, possibilitando o conhecimento da informação do Universo no plano mental. Para isso contribuem, por exemplo, os Mestres de Sabedoria do nível mortal — que manejam voluntariamente as dimensões básicas do plano espiritual —, difundindo muita informação que ajuda no desenvolvimento espiritual da Humanidade. Além disso, eles emitem constantemente pensamentos de amor que podem ser captados pelas mentes que sintonizam com eles. Por outro lado, os Mestres Imortais, que atuam nas dimensões superiores do plano espiritual, comunicam-se com seus discípulos mortais por meio das diferentes formas de pensamento, de acordo com a capacidade e a habilidade destes últimos para entrar voluntariamente em sintonia com as dimensões do plano espiritual. Esses Mestres são os que podem fazer chegar informação à nossa mente; é a **informação revelada**. Os pensamentos do plano espiritual são reconhecidos porque não têm dualidade nem qualquer possibilidade de ser negativos. Em geral, são neutros. É a esse tipo de pensamento que nos interessa chegar de forma voluntária. Quando comparamos a ciência e as leis dos homens com a sabedoria e as Leis do Universo, constatamos que, embora seja verdade que existe uma grande semelhança entre elas, o que facilita

compreendê-las, não é menos verdade que existe uma diferença avassaladora entre umas e outras. Vejamos, então, como a transmissão da informação do Universo por meio da variável dimensional pode ser comparada, em uma escala muito pequena, aos meios de comunicação dos homens — tendo sempre presente que os meios técnicos são locais, enquanto os do pensamento são universais.

Elementos da comunicação humana (técnicos)	Elementos da comunicação do Universo (pensamentos)
Meios de comunicação	Todas as formas do pensamento
Emissores: rádio, TV, telefone…	Tudo o que vibra, desde o Ser até a matéria densa
Receptores: rádio, TV, telefone…	Sentidos de percepção da dimensão 1 até a 39
Símbolos: matemáticos, geométricos…	Tela mental sintonizada em linguagem geométrica (“geometria sagrada”)
Imagens	Visualização, meditação, dimensões dos sonhos
Cores	Visualização, meditação, dimensões dos sonhos
Sons	Audição física, mental e espiritual. Em geral, os cinco sentidos, mas em uma dimensão não física
Linguagem falada	Pensamento próprio ou percebido
Tradução para os idiomas locais	Mestres adaptando a informação para cada pessoa
Adaptação da informação (jornalistas)	Seres não físicos atuando sobre o pensamento de cada pessoa
Opinião pública	Sentimentos originados na interpretação mental[1]

[1] Os sentimentos são comparáveis à opinião pública porque, de certa forma, correspondem às crenças suscitadas pela informação que se recebe: sente-se de acordo com o que se acredita, e não o contrário.

Quadro 4. Os elementos da comunicação

O pensamento pode assumir todas as formas de comunicação do Universo, o que geralmente acontece de maneira automática nas pessoas não treinadas no manejo do

pensamento e de maneira consciente naquelas treinadas para dirigir voluntariamente o seu pensamento. No entanto, em qualquer um dos dois casos, o que chega à mente das pessoas é mediado (filtros, inspirações…) pelos Mestres.

A pessoa treinada no manejo do pensamento pode dirigir sua atividade mental de forma voluntária, utilizando com sabedoria as sete técnicas descritas a seguir:

1. **O pensamento de amor**, ou pensamento puro, para preencher o ambiente com a informação da paz. É o pensamento que nos permite compreender o propósito de amor que existe por trás de um acontecimento que, para nós, pode constituir uma tragédia ou um drama — como uma enchente, um terremoto ou uma guerra. A morte não é grave, porque é apenas um processo de renovação das estruturas físicas, mentais e dos destinos necessários para completar os desenvolvimentos de consciência. A única coisa mortal que existe em nós é a personalidade, pois o ego precisa ser renovado com frequência para que não se cristalize e a evolução não se torne ineficiente. A morte é um processo de renovação, um ciclo, como o dia e a noite. O pensamento de amor requer sabedoria; surge somente da compreensão profunda de que nada é grave, e de que tudo faz parte de um processo perfeito de evolução. O Universo é 100% eficiente. Os fatos que muitas vezes consideramos dramáticos são os que nos dão a oportunidade de desenvolver a compreensão do amor, se tentarmos entendê-los e aceitá-los. Se não contamos com informação suficiente, não podemos usar o pensamento de amor, porque é necessário compreender que não existem inimigo nem mal, que não há injustiça (apenas correspondência) nem nada grave, e que ninguém nos prejudica nem nos beneficia. Na medida em que mantivermos uma atitude amorosa, obteremos uma correspondência amorosa, e não haverá mais com o que se preocupar.
2. **O pensamento de satisfação**, para limpar a mente e aumentar a energia vital. É o pensamento com o qual nos sentimos felizes, sem sofrimento. É individual, não universal como o de amor. O pensamento de satisfação não requer sabedoria, e sim treinamento para ser dirigido àquilo com que não nos sentimos bem, esquecendo-nos dos assuntos que não podemos controlar. Se alguém não se sente bem com uma notícia, é melhor desligar a televisão ou colocar outro canal que lhe pareça agradável. Trata-se de uma técnica de recuperação de energia que consiste em isolar-se da realidade que não é possível controlar. Algumas de suas ferramentas são a meditação, o isolamento, as férias ou, simplesmente, dormir bem. Para limpar a mente, utilizamos a *ferramenta do agradecimento* à pessoa que cometeu um erro — ou a si mesmo —, pela oportunidade que ela nos oferece de aprender a não nos fazermos mal.
3. **A invocação para obter o apoio dos Mestres**, para que nos guiem e nos ajudem a compreender a causa do nosso sofrimento.

4. **A meditação,** para acessar a informação para a paz interior. É um exercício que consiste em concentrar a mente e, em seguida, soltá-la. Dessa forma, aproveitamos a característica feminina da nossa mente: deixamo-la livre para que se conecte com o exterior. Isso nos permite entrar em um estado de paz e acumular energia.
5. **A imaginação**, para fecundar a mente com sementes de informação graças à criatividade. O processo de surgimento da informação na mente acontece em várias etapas: de semeadura, de fecundação, de incubação e de nascimento ou iluminação. Se imaginarmos coisas belas, fecundaremos a mente com sementes de harmonia. Mas não devemos cometer o erro de incluir o "eu quero", pois é apenas um exercício recreativo, como uma visualização. Ou seja, podemos nos divertir com as coisas mais extraordinárias que formos capazes de imaginar, mas sem criar expectativas, porque só acontece o que corresponde. Isso fará com que nossa energia aumente e dará à mente uma estrutura receptora, permitindo assim que chegue informação associada a esse tipo de pensamento.
6. **A visualização**, para criar as correspondências de satisfação pessoal. É uma técnica criativa parecida com a imaginação. Na medida em que visualizamos e formamos uma imagem clara na mente, criamos em nosso interior algo que, se for harmonioso e belo, com o tempo e graças à Lei da Afinidade se tornará análogo ou semelhante a outras situações que apresentem essas mesmas vibrações.
7. **A oração**, como uma forma de obter paz interior. Ela não modifica a ordem do Universo; é apenas um exercício útil para trazer paz ao nosso interior. Por mais que alguém ore, se o que pede não estiver na Lei, isso não vai acontecer; mas isso não quer dizer que Deus não exista ou que não nos escute. Como não sabemos se algo está ou não na Lei, para não nos causarmos um desgaste energético, devemos simplesmente orar, estudar ou meditar e depois "soltar"; pois o que é para nós chegará, e o que não é, não precisamos. Se pensarmos «seja feita a TUA vontade», a oração, como qualquer outra técnica de isolamento, será muito útil para recuperar energia. A oração é, portanto, uma forma de meditação.

3.2 O aprendizado da vida

Todas as situações difíceis que nós, seres humanos, enfrentamos nos ensinam três coisas:

1. **Felicidade**: a dificuldade nos ensina a não sofrer com o evento. Não importa se se trata de algo físico, econômico ou social.
2. **Paz**: aprendemos a não perder a serenidade, a não reagir, apenas a agir com eficácia, a fazer o que precisamos fazer sem nos alterarmos.
3. **Expressão de amor**: aprendemos a não limitar nossa capacidade de servir, mesmo que as circunstâncias externas sejam adversas ou desfavoráveis. Se já aprendemos

essas três coisas, esse tipo de situação não voltará a se apresentar. É um aprendizado de sabedoria ou de vida, diferente do aprendizado técnico, que consiste na aquisição de uma série de conhecimentos na escola, na universidade ou nos livros. O aprendizado da vida nos conduz à sabedoria, e isso não se aprende nas escolas, mas no destino.

Capítulo 4. Pensamentos próprios, alheios ou induzidos

É possível que muitas vezes tenhamos nos perguntado: "Por que estou pensando nisso?", e também que, em muitas outras ocasiões, tenhamos nos sentido incomodados ou culpados por nossos pensamentos; e que, muitas outras vezes, tenhamos dito a nós mesmos: "Pare de sonhar ou de pensar bobagens". Outras vezes, o que está em nosso pensamento nos parece absurdo, incompreensível, irreal, fantástico, genial ou simplesmente normal.

No entanto, na maior parte do tempo, nosso pensamento está ocupado em criar imagens da realidade cotidiana, trazendo à nossa mente fantasias, ilusões, expectativas, medo, angústia ou sofrimento mental, de acordo com o pensamento do momento que a pessoa admite em sua mente. Muito poucas vezes encontramos nosso pensamento criando imagens ou ideias de amor e felicidade.

A situação mental caótica que a maioria das pessoas vive é causada pelos pensamentos que chegam ou se produzem indiscriminadamente na mente. Como o pensamento contém informações que ativam os sentimentos e as ações, se o que está presente na mente de uma pessoa não for controlado e dirigido voluntariamente por ela, seus sentimentos e seu comportamento serão, por sua vez, muito difíceis de manejar.

O pensamento é uma ferramenta poderosa que está a serviço do ser humano. No entanto, se não for bem gerenciado, pode se tornar uma arma mortal. Para começar a trabalhar corretamente com o pensamento, é necessário, em primeiro lugar, compreender a razão pela qual determinados pensamentos chegam à nossa mente e, em segundo lugar, treinar o seu manejo voluntário.

Os pensamentos que chegam à mente de qualquer pessoa podem ter três origens diferentes, em função das quais existem pensamentos próprios, alheios e induzidos.

4.1 Pensamentos próprios

São elaborados dentro da própria pessoa que os emite e têm duas origens bem definidas:

A. Pensamentos originados no corpo

O corpo, regido pela Lei da Natureza, se expressa por meio do instinto, que manifesta três características que se conectam com o pensamento para gerar as ações correspondentes. Essas características são:

- Gerar a vida. É a origem de todos os pensamentos que surgem na paixão, que se reconhece porque esses pensamentos passam a maior parte do tempo idealizando a outra pessoa, produzindo um delicioso estado mental de afastamento da realidade.
- Manter a vida. Origina os pensamentos relacionados a todas as necessidades ou carências do corpo, como alimento, bebida, descanso, afeto, carícias, sexualidade ou qualquer outra necessidade fisiológica. O pensamento levará a pessoa a executar as ações correspondentes para satisfazer as diversas necessidades ou carências físicas.
- Defender a vida. Essa característica do instinto origina muitos pensamentos de medo, agressão, angústia, desejo de fugir, estresse etc., porque foi concebida para ativar o estado de alerta diante de qualquer possível perigo. O *instinto* se expressa por meio de emoções que, por sua vez, capturam o pensamento para que ele dirija a ação para a satisfação de uma necessidade. As mensagens do corpo se expressam por meio de desejos. É como o indicador de combustível do carro, que acende quando falta gasolina. Se o corpo não emite mensagens de desejos, é porque está em equilíbrio e o indicador está apagado.

B. Pensamentos originados na própria mente ou personalidade

A personalidade humana é composta por um sistema de crenças (ignorância) e por certo nível de compreensão (sabedoria). Os pensamentos que se originam na própria ignorância, em alguns casos, podem gerar satisfação, mas quase sempre surgem dos medos e das limitações mentais aprendidas, e por isso enchem a mente de sofrimento e causam graves feridas emocionais. No entanto, quando os pensamentos se originam no nível da compreensão, geram paz, harmonia e bem-estar interior, e predispõem a ações de amor.

4.2 Pensamentos alheios

Aproximadamente 90% dos pensamentos que passam pela mente de uma pessoa são alheios a ela; ou seja, originam-se em lugares diferentes de sua própria mente e de seu corpo. Os emissores desses pensamentos podem ser dois:

A. Pensamentos originados nas vibrações dos reinos naturais

No Universo, absolutamente tudo possui uma vibração e, portanto, pode se transformar em pensamento. As vibrações dos reinos mineral, vegetal e animal podem influenciar facilmente muitos dos pensamentos que aparecem de maneira espontânea na mente de qualquer ser humano. O reino vegetal, por exemplo, está em harmonia e não apresenta a menor possibilidade de agressão. Sem ir mais longe, a água é um elemento que traz muita paz. Mas o reino animal está sujeito às cadeias alimentares, de modo que predadores e presas mantêm um equilíbrio, mas não uma convivência pacífica. O ser humano, no entanto, pode alcançar uma convivência pacífica por meio de seu crescimento espiritual.

B. Pensamentos originados em outras mentes humanas

A mente humana é um poderoso emissor de pensamentos, tanto próprios quanto alheios, que podem ser captados por outras mentes. Constantemente emitimos, percebemos e retransmitimos todo tipo de pensamento, cujas vibrações entram na atmosfera universal e chegam até onde o poder da onda emitida permitir.

4.3 Pensamentos induzidos

Os pensamentos induzidos a partir do exterior podem ter duas origens bem diferentes, a saber:

A. Pensamentos induzidos por sugestão de outra pessoa

A sugestão é a transmissão de uma mensagem verbal a uma pessoa que se encontra em estado de sono, seja hipnótico ou natural. Quando a pessoa ouve a mensagem, a transforma em diferentes tipos de pensamento que sua mente aceita totalmente, e produzem-se os efeitos, ações ou comportamentos que o pensamento sugere. Tentar induzir nos outros pensamentos que possam ser destrutivos (magia negra) só funcionará se a pessoa for sugestionável; caso contrário, não terá sobre ela o menor efeito. Há pensamentos sugestivos que são de sabedoria e contêm um propósito de amor, como quando se pretende que uma pessoa cure sua mente ou seu corpo por meio da sugestão. A hipnose, por exemplo, é uma forma de sugestão; mesmo hipnotizada, a pessoa não aceitará um pensamento que vá contra seus princípios, de modo que, por exemplo, não matará outra pessoa.

B. Pensamentos induzidos pelos Mestres

Os Mestres não apenas conhecem o conteúdo da mente das pessoas, mas também introduzem permanentemente mensagens em forma de pensamentos que chegam no momento exato à mente dos seres humanos, com o propósito de guiá-los, protegê-los, ajudá-los e evitar que se desviem das Leis do Universo.

Em geral, qualquer tipo de informação proveniente dos Mestres de Sabedoria é uma informação concreta, cujo resultado sempre deixará em nosso interior uma sensação agradável de paz, de esperança ou de algo muito específico que contribua para o nosso desenvolvimento.

> *Os Mestres falam ao pensamento para colocar na mente a informação que precisamos conhecer, ou a ideia exata que desejamos expressar.*

De tudo isso, podemos extrair um ensinamento: se um pensamento negativo chegar à nossa mente, deixemos que passe. Em geral, pode ser que não seja nosso; mas, mesmo que fosse, não nos serve para nada, e o melhor é deixá-lo ir e não nos preocuparmos com ele.

O que nos interessa, antes, é aprender a dirigir o pensamento de maneira mais consciente e voluntária. Um dos segredos da sabedoria é pensar sempre o melhor de tudo, porque assim se conseguem duas coisas: reestruturar o campo mental e sintonizar a mente com níveis elevados de informação.

A mente capta pensamentos da mesma frequência que cada um introduz nela, consciente ou inconscientemente. Por isso, se os pensamentos voluntários forem negativos, a mente se sintoniza nessa frequência e, ao "soltar a mente", capta pensamentos negativos e cheios de conflitos. Se, ao contrário, os pensamentos voluntários forem muito amorosos e de grande sabedoria, eles terão uma frequência elevada; assim, quando soltarmos a mente, ela captará frequências de alto nível ou arquivos mais "amorosos".

Existe uma técnica de recuperação de energia indicada no tratamento da depressão (não estamos falando aqui de casos agudos), chamada **terapia da leitura**. A mente funciona 24 horas por dia, assim como o coração, mas à noite ela trabalha com as informações que a pessoa lhe fornece. Se quisermos ter um sono reparador, precisamos levar para ele um pensamento agradável, a fim de evitar um sono de conflito, com o qual não conseguiremos descansar. A leitura antes de dormir traz benefícios de duas maneiras. Em primeiro lugar, induz o sono, já que o movimento ocular realizado para acompanhar as linhas do livro tem efeito hipnótico. Em segundo lugar, proporciona um exercício de recriação ou visualização, por meio do qual imagens vão se formando na mente.

Ao usar a leitura como terapia, nosso objetivo é que a pessoa crie mentalmente uma imagem a partir da mensagem do livro; essa imagem deve conduzi-la a um nível espiritual mais elevado. Assim, quando a pessoa finalmente adormecer, sua mente continuará trabalhando a noite toda nessa frequência vibratória. É por isso que ela é usada como terapia em estados depressivos. Mas a leitura precisa estar totalmente isenta de conflitos; deve ser algo elevado.

Para sofrer, é preciso ter um pensamento negativo. Mas, para isso, precisamos, por sua vez, ter uma crença falsa. É por isso que dizemos que os sentimentos são mentais, não do corpo, mas da mente (senti–mentais). Quando essa crença falsa se conecta a um evento externo avaliado como ruim, imediatamente o pensamento ativa essa codificação mental. No entanto, quando a crença falsa sobre a "maldade" do evento é modificada, a possibilidade de sofrer é anulada.

> *Qualquer coisa pode passar pela mente; o importante é o que se faz com ela.*

4.4 Como diferenciar as mensagens do corpo das mensagens das crenças?

As crenças, ao contrário do instinto, não estão associadas a nenhuma necessidade física, mas sim ao ego. Se alguém deseja um carro de último modelo, não se trata de uma necessidade do corpo, mas de um desejo baseado na crença de que não pode ser feliz sem esse objeto. As crenças nos levam a esse tipo de pensamento, bem como à busca pelo culpado e pelo castigo, à culpa pessoal e à ideia de que existem injustiças. Quando uma pessoa sofre porque pensa que alguém a traiu, mais uma vez seu pensamento parte de uma crença falsa que consiste em culpar os outros por seu sofrimento. As crenças que provêm da ignorância nos fazem sofrer, enquanto aquelas que se originam de mensagens de sabedoria nos trazem paz.

Não há motivo para se assustar com os pensamentos, seja qual for seu caráter ou sua polaridade, mas sim aprender a lidar com eles como uma ferramenta fundamental para alcançar um estado mental de paz e serenidade, uma saúde física melhor e uma vida com muito mais satisfação.

> *Dirigir voluntariamente o pensamento nos dá a possibilidade de alcançar saúde, paz e satisfação.*

Normalmente, não direcionamos o pensamento voluntariamente para algo negativo, porque isso nos faz sofrer; o que acontece é que não sabemos como evitar que isso aconteça. No exemplo apresentado anteriormente, em que alguém está esperando por

uma pessoa que está atrasada, os pensamentos de terror que surgem em sua mente não são voluntários; pois, se fossem, ela pensaria que a outra pessoa se atrasou por algum motivo maravilhoso.

Vamos aprender a direcionar o pensamento voluntariamente, única e exclusivamente para dois objetos:

- **Para aquilo que estamos fazendo**, com total concentração, para sermos eficientes; ou seja, para que a mente esteja onde o corpo está.
- **Para pensamentos de amor**, quando não estamos fazendo algo que exija atenção total, como, por exemplo, enquanto dirigimos; o carro é conduzido pelo cérebro porque essa atividade já está programada, e ele o faz de forma automática, enquanto a mente permanece livre. As ondas de pensamento, que todas as pessoas emitem, entram na atmosfera, propagam-se por grandes distâncias e ficam à disposição de quem quiser sintonizá-las. A maioria dos seres humanos, sem saber, está o tempo todo sintonizando as frequências de pensamento de outras mentes. Geralmente, os pensamentos captados possuem características muito semelhantes às dos que a pessoa emite, já que o sintonizador mental se ajusta de acordo com os pensamentos e atitudes que ela mantém normalmente. Ou seja, se uma pessoa pensa em ódio, rancor, sofrimento, fracasso, desconfiança, medo etc., ela proporciona à sua mente a sintonia perfeita para receber informações desse mesmo tipo. Da mesma forma, se a pessoa tem pensamentos de criatividade, satisfação e amor, sua mente se sintoniza na frequência exata para receber informações relacionadas à criação de coisas novas, à maneira de encontrar uma vida de maior satisfação e à compreensão profunda do amor. O **mentalismo** consiste em dar ao pensamento uma forma voluntariamente organizada e direcionada para um propósito específico. Trata-se de visualizar e pensar naquilo que a pessoa deseja obter ou realizar.

Essa prática mental é muito benéfica, pois facilita o desenvolvimento da imaginação e amplia a capacidade de transformar, de forma voluntária, pensamentos desorganizados e caóticos em pensamentos organizados, harmoniosos e satisfatórios.

> *Treinar a seleção voluntária de nossos pensamentos enche nossa vida de satisfação.*

Para que o *mentalista* não caia na frustração e na desilusão, é importante que conheça as Leis que regem o Universo e saiba que jamais poderá obter nada que não seja necessário e correspondente à sua própria função, missão e destino. No entanto, a maneira de se tornar correspondente a uma vida de maior paz interior e satisfação material é justamente manter um pensamento e uma atitude de amor diante da vida.

O *mentalismo* ajuda a organizar a mente, mas não pode ir contra a Lei. Portanto, não podemos cometer o erro de pensar: «Quero que as coisas sejam como eu digo, quando eu digo, onde eu digo e do jeito que eu gosto». O Universo nunca funciona como a gente quer; às vezes se obtêm coisas que se desejam; isso acontece quando o que se deseja coincide com a Lei e a ordem do Universo, pois, caso contrário, não aconteceria. Algumas pessoas chamam isso de "vontade do Pai", em vez de "ordem do Universo". Na verdade, o nome que se dê a isso não altera sua natureza.

Se tivermos expectativas, colheremos decepções; já se soubermos que tudo o que acontece é maravilhoso, nunca colheremos decepções.

Para que o *mentalismo* funcione, como qualquer outra ferramenta, é preciso usá-lo com sabedoria: deixar o "eu quero" de lado e ficar com a "recriação". A recriação será divertida e dará satisfação à condição mental do ego, preenchendo-a de paz e harmonia. A recriação trabalha com duas leis: a Lei da Afinidade e a Lei de Causa e Efeito. De acordo com a primeira, quando alguém constrói em seu interior, em sua mente, imagens que o preenchem de satisfação, torna-se afim a situações externas satisfatórias, mesmo que não sejam exatamente aquelas que imaginou. Por outro lado, o *mentalismo* também funciona graças à Lei de Causa e Efeito, pois o que alguém oferece, o que faz, retorna a ele.

Podemos substituir "quero" por "gostaria", que é menos limitante; dessa forma, se a técnica for praticada apenas por diversão, ela se torna útil. Devemos imaginar qualquer coisa que desejarmos, sem impor limites a nós mesmos, para não tirar a magia e preservar a ilusão. Vamos sempre manter pensamentos de amor e nos abrir para receber tudo o que a vida tem para nós.

Por outro lado, o hipnotismo consiste em induzir o pensamento em outra pessoa durante o sono; sugestiona-se a mente inconsciente, evitando a oposição e a resistência apresentadas pela mente consciente, contaminada pelas limitações da ignorância, de modo que, quando a pessoa estiver acordada, a sugestão se dispare em seu pensamento, produzindo o efeito contido na ideia sugerida ou induzida em sua mente pela outra pessoa.

Embora seja verdade que o hipnotismo seja útil em muitos casos, ele também pode representar um obstáculo para que o indivíduo assuma suas próprias decisões e desenvolva a capacidade de superar suas limitações e alcançar a compreensão e a aceitação de que precisa para transcender seu destino. E é importante que as pessoas assumam suas próprias decisões e reconheçam sua capacidade de mudança.

Capítulo 5. O poder do pensamento

Todos nós já constatamos, em algum momento da vida, os poderosos efeitos que o pensamento exerce sobre a mente, os sentimentos, as emoções e o corpo, bem como seu resultado nas relações, na economia e em outras circunstâncias que se apresentam no dia a dia, em que as pessoas agem de acordo com os ditames de seu pensamento.

O pensamento pode ser uma ferramenta maravilhosa para construir uma mente repleta de paz, harmonia e felicidade, bem como para desenvolver uma capacidade superior de compreender os princípios do amor, a vontade do Pai e as Leis que regem o Universo, alcançando assim uma vida plena de satisfações. Mas também pode ser uma arma mortal, capaz de destruir totalmente as possibilidades de vida do indivíduo, caso ele o utilize para ferir seus sentimentos e se encher de medo, angústia, ódio e depressão. Nesse caso, a energia vital começa a diminuir e o caos mental aumenta, o que anula completamente o desenvolvimento das habilidades necessárias para ter sucesso na vida.

> *O próprio pensamento pode curar ou destruir a vida da pessoa. A única maneira de aproveitar as possibilidades que ele oferece é controlá-lo*

voluntariamente. Assim, alcançaremos uma condição mental apropriada para

> *ter sucesso na vida.*

Por meio de um treinamento constante, podemos selecionar de forma consciente e permanente os pensamentos que admitimos em nossa mente. A seguir, são descritas duas técnicas para o controle do pensamento: *pensamentos de satisfação* e *pensamentos de amor ou puros*.

5.1 Pensamentos de satisfação pessoal

Essa técnica consiste em recusar-se de forma categórica e definitiva a admitir qualquer tipo de pensamento de medo ou fracasso diante de qualquer circunstância e, ao contrário, usar a vontade para manter constantemente pensamentos de sucesso e satisfação pessoal, não importando o que aconteça no mundo externo.

Essa técnica, como todo processo de desenvolvimento de uma mentalidade positiva, exige treinamento constante até que se chegue a dominá-la. Implica, além disso, aprender a se defender das justificativas mentais, do tipo: “Como posso resolver um problema se não pensar nele?”. A resposta é muito simples: sem nunca pensar no

problema, mas apenas nas soluções. Por exemplo: em vez de pensar nas dívidas, pensemos apenas em como conseguir dinheiro; o resto deixaremos por conta das leis da vida e aceitaremos o resultado como o melhor para o nosso aprendizado.

A técnica do *pensamento de satisfação* pode ser aplicada por qualquer pessoa, independentemente de seu desenvolvimento espiritual, uma vez que se destina única e exclusivamente à satisfação pessoal. Essa técnica permite elevar consideravelmente a energia vital, o que proporciona maior clareza mental e melhora as capacidades para ter sucesso em tudo o que a pessoa decidir fazer. Além disso, por não exigir nenhum nível mínimo de sabedoria, é ideal para pessoas que, por ainda não conhecerem as Leis da Correspondência e da Evolução Espiritual, tendem a se preocupar desnecessariamente com os outros ou com circunstâncias que não podem controlar ou não sabem como lidar.

> *Os pensamentos de satisfação pessoal não exigem sabedoria, mas apenas treinamento.*

5.2 Pensamentos de amor ou pensamentos puros

Essa técnica consiste em manter a mente ocupada única e exclusivamente com pensamentos de amor e felicidade, tanto para si mesmo quanto para todas as outras pessoas e circunstâncias externas.

A técnica do pensamento puro exige uma boa compreensão das Leis que regem o Universo e a vida dos seres humanos, para que, assim, possamos olhar e pensar com amor sobre todas as pessoas, comportamentos e circunstâncias, manifestando sempre um profundo respeito por toda experiência de vida. Os *pensamentos puros* exigem a compreensão do propósito de amor que a vida nos traz.

Essa técnica produz um elevado desenvolvimento espiritual e leva a pessoa que a pratica ao nível da Maestria no Amor, pois os pensamentos puros não apenas aumentam enormemente a energia vital — facilitando assim que a pessoa ative sua zona de luz e clareza mental —, mas também produzem uma paz invulnerável e geram um profundo respeito pelos outros. Dessa forma, a pessoa pode se tornar um Mestre humano em sabedoria, com a capacidade de desfrutar de total sucesso e satisfação em seus relacionamentos e em tudo o que decidir fazer na vida.

> *Os pensamentos de amor são de sabedoria e produzem uma paz interior*

invulnerável. Fazem feliz a própria pessoa e apoiam a felicidade dos

> *outros.*

As técnicas do pensamento puro podem ser aplicadas por meio de diferentes métodos. Por exemplo, a autossugestão, os mantras, a meditação, o relaxamento ou a cromoterapia.

- **Autossugestão**: a pessoa repete mentalmente uma fórmula como:

> *A vida sempre tem o melhor para mim. Minha paz interior é invulnerável.*

> *Tenho tudo o que preciso para ser feliz. Tudo o que acontece é perfeito e necessário, etc.*

Essas fórmulas, repetidas muitas vezes, acabam sendo aceitas pela mente e gerando paz interior.

- **Mantras**: consistem na repetição mental ou verbal de uma palavra ou frase. Têm o propósito de isolar a mente de qualquer pensamento que possa contaminá-la.
- **Meditação**: consiste em conduzir o pensamento a um estado de contemplação mental dirigida à paz interior.
- **Relaxamento**: consiste em percorrer com o pensamento todos os músculos do corpo, pedindo que se soltem e relaxem totalmente, com o propósito de gerar um profundo descanso físico e mental.
- **Cromoterapia**: consiste em visualizar com o pensamento todo tipo de luzes e cores com o objetivo de sintonizar, energizar, acalmar, potencializar, curar e harmonizar o corpo e a mente, utilizando as propriedades de cada cor. *Vigiar permanentemente a pureza do pensamento é o segredo da Maestria no Amor.* Qualquer técnica utilizada para manter o pensamento limpo será sempre muito benéfica para quem a pratica. No entanto, a técnica por excelência para alcançar a pureza de pensamento, a paz interior e o estado de maestria e invulnerabilidade mental é a **vigilância permanente do pensamento**, que consiste em observar constantemente os pensamentos que chegam ou surgem na mente e decidir-se total, definitiva e radicalmente a não aceitar nenhum pensamento que possa perturbar a paz perfeita da mente. Ou seja, trata-se de manter na mente apenas pensamentos que deixem paz, harmonia, felicidade, satisfação e entusiasmo para servir. Os níveis mentais são ativados de duas maneiras: pela forma como pensamos e pelo nível de energia que temos. É muito importante vigiar a energia, porque, se ela diminuir, não poderemos usar a sabedoria nem conectar os pensamentos de compreensão. Uma pessoa “de

sabedoria" não pode perdê-la, já que ela faz parte do que já é eterno nela; mas a energia, sim, pode ser perdida. Uma técnica simples para manter nossa energia elevada é pensar apenas em coisas agradáveis, porque cada vez que pensamos em algo que produz sofrimento, a energia vital é consumida e entramos em zonas depressivas. Se algum pensamento desagradável chegar à nossa mente, devemos trocá-lo por um agradável. Isso não requer sabedoria, como dissemos anteriormente, mas apenas certo treinamento para direcionar o pensamento. *Use seu pensamento para valorizar o que você tem e terá sucesso.* A mente cheia de sabedoria e sem crenças é uma mente pura. Está cheia de informação de verdade e de amor. Naturalmente, uma mente pura jamais entrará em conflito com situação alguma, por mais dramática que ela pareça a outra pessoa, porque para aquela pessoa não será dramática, mas apenas um evento aproveitável, algo maravilhoso. Durante muitos anos existiu a crença de que o desenvolvimento espiritual se obtém utilizando técnicas de isolamento, quando na realidade tais técnicas servem apenas para acumular ou recuperar energia. O desenvolvimento espiritual consiste em fomentar as três virtudes espirituais:

- A **felicidade**, que equivale a 0% de sofrimento diante dos eventos difíceis da vida.
- A **paz**, que equivale a 0% de reatividade ou briga diante das agressões.
- O **amor** ou a virtude do serviço, que é 100% da nossa capacidade de servir, independentemente do que aconteça ao nosso redor. A seguir, descrevemos uma situação, a título de exemplo, na qual estão envolvidas as três virtudes. *"Você é vendedora em uma loja, e entra um cliente que pede que você lhe mostre um produto. Você mostra, mas o cliente não gosta, fica irritado e grita com você. Então você pensa: 'Essa pessoa tem todo o direito de estar alterada, porque não gostou do que eu mostrei; é a experiência dela, não a minha'".* Do exemplo anterior, é possível extrair várias conclusões:

1. Não sofro porque ele gritou comigo; ele não está me ofendendo. É ele quem está se sentindo mal, independentemente do motivo que tenha.
2. Não reajo. Não vou responder com ressentimento, mas sim dar uma informação. Vou dizer: "Senhor, o senhor tem toda a razão, e tenho certeza de que haverá outros produtos que serão do seu agrado; permita-me mostrá-los". Essa é a segunda virtude: a paz.
3. Se o cliente continuar furioso e agressivo, recorro à terceira virtude, a do serviço: não vou deixar de atendê-lo como se fosse o melhor dos meus clientes só porque ele está alterado. Digo a ele: "Veja, senhor, entendo que talvez o senhor não esteja encontrando o que procura. Vou mostrar todas as opções e, se, mesmo assim, o senhor não encontrar o que deseja, vou sugerir uma série de lugares onde certamente o encontrará. Além disso, se quiser, podemos buscar a informação juntos". Dessa forma, podemos colocar em prática as três virtudes: "não sofri pelo que o outro fez,

não perdi a paz e não deixei de servi-lo com o melhor de mim, mesmo que ele se mostrasse totalmente agressivo". Tudo é uma questão de treinamento. Outro exemplo é o da pessoa que nos insulta ou nos diz coisas humilhantes. Na verdade, ela se torna uma excelente treinadora para desenvolver a felicidade, a paz e a capacidade de servir; assim, mentalmente, podemos agradecer a essa pessoa pela oportunidade que nos dá de fortalecer as três virtudes do desenvolvimento espiritual. Nossa resposta, em um caso como esse, será a seguinte: em primeiro lugar, pensaremos: "Essa pessoa tem todo o direito de ter uma opinião sobre mim, embora seja lamentável que seja uma opinião que a faça se sentir mal. Mas o problema não é meu; eu, em essência, sou o que sempre fui: uma criação perfeita de Deus, o que independe das opiniões das outras pessoas". Esse é o pensamento de sofrimento zero diante das manifestações de agressividade. Em seguida, colocaremos em prática a segunda virtude:

responderemos a essa pessoa com paz, em um tom muito suave, dizendo: "Sei que você tem toda a razão em se sentir mal; vou me esforçar para fazer as coisas de uma maneira mais adequada, como você propõe, independentemente de eu vir a fazê-lo, se considerar apropriado, ou não".

Por último, e como terceira virtude, não deixaremos de servir essa pessoa se ela nos pedir um favor, e o faremos com o maior prazer, com todo o amor e toda a qualidade possíveis.

5.3 Pensar com sabedoria para ser livre

É livre quem não culpa ninguém nem carrega pensamentos de culpa em seu interior. Enquanto mantivermos comportamentos semelhantes aos de um preso, continuaremos vivendo em uma prisão. O preso tenta constantemente fugir, nega seus erros, busca maneiras de se esquivar de suas responsabilidades, pede que suas condições sejam melhoradas, mas não faz nada para merecê-las, reclama de tudo o que acontece na prisão, protesta para tentar obter outros resultados, quer se vingar dos outros, impõe ou se submete à lei do silêncio, se defende e vive em estado permanente de alerta; além disso, tem penas pendentes a cumprir por meio do sofrimento e da mortificação, que se expressam por meio de culpas, rancores, angústias, ressentimentos e medos.

Para sair da "prisão", é preciso ter cumprido as penas, ou seja, quando já não é mais necessário sofrer, porque já se aprendeu tudo o que o sofrimento podia ensinar. Além disso, a pessoa sente que já não há nenhuma pena em seu interior, porque tem paz; assim, já é livre e pode ser feliz por si mesma e amar sem depender de nada nem de ninguém para isso. No entanto, enquanto encontrarmos culpados, haverá castigo e prisões.

Características de uma pessoa *prisioneira* de suas dores e de seu sofrimento	Características de uma pessoa *livre*, dona de sua própria felicidade
1. Quer fugir dos próprios resultados	Avalia seus resultados para encontrar a verdade
2. Procura maneiras de se esquivar de suas responsabilidades	Assume todos os seus compromissos e resultados
3. Nega todos os erros que comete	Reconhece seus erros e aprende com eles
4. Tenta mudar a realidade por meio da agressão	Aceita a realidade para realizar sua mudança interior
5. Exige que se faça justiça	Assume suas experiências e respeita as dos demais
6. Pede que lhe deem o que não fez	Está aberta a receber o que a vida tiver para ela
7. Reivindica direitos que não conquistou	Sabe que a vida lhe dá tudo o que lhe corresponde
8. Reclama constantemente de seus resultados	Valoriza profundamente tudo o que a vida lhe dá
9. Protesta contra tudo o que não lhe agrada	Respeita os costumes e as experiências dos demais
10. Rebela-se contra a lei e a ordem	Adapta-se e respeita as normas do lugar onde está
11. Fica cheia de rancor se os outros não fazem suas vontades	Aceita, valoriza e respeita as decisões dos outros
12. Lida com seus desacordos com a lei do silêncio	Lida com seus desacordos por meio do diálogo e de acordos
13. Sente a necessidade constante de se defender	Sente a necessidade de respeitar todo ser vivo
14. Culpa o meio e os outros por seus problemas	Assume e aprende com o resultado de suas decisões

Quadro 5. Livres versus prisioneiros

Características de uma pessoa *prisioneira* de suas dores e de seu sofrimento	Características de uma pessoa *livre*, dona de sua própria felicidade
15. Culpa a si mesma por seus maus resultados	Aceita a necessidade de errar para poder aprender
16. Expressa seus ressentimentos com má vontade	Expressa seus desacordos com respeito
17. O medo a acompanha constantemente	Aceita que a vida sempre tem o melhor para ela
18. A angústia não a deixa estar em paz.	A segurança em si mesma lhe permite ter paz
19. Mantém uma cara séria, de frustração ou amargura	Mantém uma expressão de paz, serenidade ou alegria
20. Não deixa ninguém entrar no seu "território"	Faz acordos para a utilização dos espaços
21. Os rancores a levam a ter desejos de vingança	Agradece pelo que aprendeu e deseja o melhor ao outro
22. Vê a vida como uma competição com os outros	Vê a vida como um compartilhar de experiências

Quadro 5. Livres versus prisioneiros (continuação)

A maior dificuldade que essas pessoas precisam resolver é sua suscetibilidade ou facilidade para se ofender, que é uma característica de sua personalidade. Portanto, enquanto houver pessoas que se ofendem — ou seja, que culpam os outros pelo que sentem ou pelo que acontece em suas vidas, ou que se culpam a si mesmas pelos resultados que obtêm —, haverá a consequência natural dessas culpas, como as diversas formas de castigo, agressão, vingança ou autocastigo, que se transformam em rancor e ressentimento.

As penas morais estão associadas aos conceitos do bem e do mal; a pessoa associa que ser bom é evitar o mal (sofro por tudo o que está errado e, se não sofro, não sou bom). Daí surge o sofrimento.

> *Enquanto nos ofendermos, haverá culpados e haverá agressão.*

Uma das confusões mais complexas que existem na mente do ser humano é a falsa associação entre o que acontece e seu verdadeiro significado.

Quadro 6. Associações verdadeiras versus falsas

Associação falsa	Associação verdadeira
Culpabilização: Os outros são culpados pelo que acontece comigo	**Compreender:** Os outros não são culpados pelo que eu escolhi
Castigar: Eles têm que pagar pelo que fizeram	**Ensinar:** Eles precisam aprender a fazer melhor
Culpa: A culpa é minha pelo que está acontecendo com eles	**Erro:** Cometi erros com os quais os outros se machucaram
Castigar-se: Tenho que pagar pela minha culpa, não mereço nada	**Aprender:** Vou aprender com isso para não voltar a errar
Bondade: Quero poupá-los das experiências de sofrimento	**Dar informação:** Posso ensiná-los a não sofrer diante da vida
Maldade: Pessoas que têm a intenção de causar dano	**Ignorância:** Pessoas que causam dano por uma boa causa
Moral: Defender o bem e lutar contra o mal	**Verdade:** Tudo o que acontece é necessário para aprender a amar
Carinho: Preocupação com o bem-estar dos entes queridos	**Afeto:** Compartilhar seu bem-estar com as pessoas de quem você gosta
Sentimentos: Sofrer pelo outro é ter bons sentimentos	**Amar:** Aceitar a experiência do outro e ser feliz com a felicidade dele.
Independência: Ser livre para fazer o que eu quero	**Liberdade:** Ser livre para assumir o resultado das minhas decisões
Criticar: Expressar minhas discordâncias diante do que está errado	**Avaliar:** Definir em que pode ser usada a capacidade de alguém

Quadro 5. Livres versus prisioneiros (continuação)

Propomos lê-lo quantas vezes for necessário para reprogramar a mente e conseguir deixar de sofrer por causa de crenças falsas.

Capítulo 6. Os segredos do pensamento de amor

O **pensamento de amor**, que consiste em acreditar que algo é perfeito e necessário, requer uma profunda sabedoria e o conhecimento das Leis do Universo. Esse pensamento nos torna invulneráveis a todo sofrimento, a toda briga, a todo conflito. O pensamento de amor será aquele que nos transformará profundamente e nos permitirá transcender o destino.

Quando o treinamento para administrar conscientemente o pensamento alcança o estado de pureza, a pessoa chega ao nível espiritual chamado **Mestria no Amor.**

Quando já não houver nenhuma possibilidade de nosso pensamento se desviar espontaneamente para algo negativo, teremos alcançado um grau de mestria fruto do treinamento. Quando pensarmos sempre o melhor de tudo; quando enxergarmos uma oportunidade em qualquer circunstância e um processo sublime em qualquer situação; quando considerarmos que nada é grave, mas que tudo é perfeito, saberemos que estamos *pensando em amor*.

Os pensamentos de amor sintonizam a mente com as ondas de frequência do plano espiritual (dimensões de 10 a 39). Eles podem elevar a mente humana para que perceba as informações da criação e de todos os processos concebidos para sua compreensão, libertando-a total e definitivamente da ignorância.

> *Os pensamentos de amor nos libertam definitivamente da ignorância e nos dão a capacidade de criar.*

Como todo o Universo foi criado com um propósito de amor, e como os pensamentos de amor sintonizam os planos da criação, eles nos fazem chegar a informação sobre como criar uma vida excelente.

Todo discípulo do amor sabe que o pensamento cria o mundo mental do indivíduo, e as Leis criam todas as correspondências externas. Por isso, o discípulo busca e trabalha na criação de seu mundo interno de amor, e sabe que, se o fizer, todas as correspondências externas surgirão automaticamente no mundo da matéria e das formas.

O pensamento cria o mundo interno do ser humano, um mundo não físico, mas mental ou espiritual, e a Lei da Correspondência cria o mundo externo que corresponde a esse

pensamento. Por isso, se criarmos, por meio do pensamento, um mundo de paz e harmonia, de convivência pacífica e de amor em nosso interior, a Lei da Correspondência do Universo criará externamente a circunstância perfeita, correspondente ao que cada um criou em sua mente. Tudo o que construímos no interior se cria no mundo externo; assim, se alguém não aceita, por exemplo, a infidelidade, isso será a primeira coisa que acontecerá em sua vida, para que aprenda a aceitá-la. Mas não é possível aceitar algo que não foi compreendido; por isso, é necessário entender como funcionam o Universo e suas Leis, saber que tudo é gerado por nós, que não existe culpado, que as situações não são boas ou ruins, mas neutras, e que é a mente que qualifica a situação externa como boa ou ruim — e é isso que faz com que se desenvolvam determinados sentimentos e atitudes em relação ao evento em questão.

Por exemplo, na escola, os professores apresentam "problemas" de matemática aos alunos, o que lhes causa dificuldade e até certo sofrimento. Mas o problema matemático não é, em si, bom ou ruim, e sim simplesmente um exercício necessário para o desenvolvimento da compreensão e do conhecimento do aluno. A causa do sofrimento, portanto, está na mente da criança que não consegue resolver o problema. A tarefa é apenas uma oportunidade de aprender. Tudo faz parte de um processo pedagógico.

Quando o ser humano aprende a criar, ele não gera circunstâncias dolorosas, mas sim harmoniosas. Nada acontece por acaso, e ninguém enfrenta nenhuma situação que não tenha sido criada por sua mente como parte de sua necessidade de aprendizado. Quando o Mestre Jesus dizia, com toda a sabedoria: "Buscai o reino de Deus dentro de vós, e o resto vos será dado por acréscimo", ele estava se referindo à nossa capacidade criadora por meio do pensamento e da mente, ou seja, ao que está dentro de nós. O reino de Deus é o reino do amor e está associado à paz, à harmonia, à felicidade, ao aperfeiçoamento, a tudo o que gera uma profunda sensação de bem-estar no ser humano. O amor e a sabedoria jamais se associam a situações de conflito.

Assim, em seu desenvolvimento espiritual, o ser humano aprende:

- A criar relações de amor com os outros, por meio do respeito, do serviço e da aceitação.
- A criar condições de saúde, retornando ao padrão genético original.
- A criar as condições que dão acesso aos recursos do Universo (a abundância).
- A criar em seu interior a capacidade de aproveitar o que a vida lhe dá, em qualquer lugar onde esteja, para se adaptar a qualquer circunstância. *Pense apenas no amor e você sempre será feliz, pois sua realidade é fruto de seus pensamentos. Pare de pensar naquilo que não deseja e a informação do sofrimento desaparecerá para sempre.* Pensar é trazer ao presente a informação para manifestar algo; deixar de pensar é permitir que o presente não se manifeste ou desapareça. Quando se pensa

apenas no amor, somente o amor se manifestará; quando se deixa de pensar no sofrimento, este desaparecerá, pois assim o estabelece a Lei do Pensamento de Amor. Cada pessoa mantém sua realidade de acordo com seu próprio pensamento.

Quando a mente para de pensar, ela deixa de emitir e de sintonizar informações. Então, as informações que sustentam os estados mentais e a organização da matéria física retornam ao seu lugar de origem.

A morte é um estado maravilhoso no qual ocorre a renovação de todos os processos humanos. Enquanto isso, as experiências que as pessoas enfrentam são a oportunidade de expressar as virtudes que viemos buscar neste mundo: a felicidade, a paz e o amor.

Para criar uma nova realidade com alto nível de satisfação, precisamos pensar que tudo o que acontece no Universo tem um propósito de amor e que é necessário apenas para o nosso desenvolvimento espiritual e para a compreensão da Lei. Quando pensamos assim, o conflito desaparece imediatamente.

O mesmo acontecimento pode ser visto de maneiras muito diferentes, dependendo do significado que atribuímos a ele. Por exemplo, quando uma pessoa faz um jejum voluntário, mesmo que sinta fome, ela não sofrerá muito. Mas se uma pessoa for obrigada a ficar sem comer por alguns dias, ela não apenas se sentirá muito mal com a sensação de fome, como também sofrerá muito e ficará cheia de ódio, porque, para ela, o jejum não tem nenhum valor.

Da mesma forma, quando um atleta está treinando para participar de uma competição olímpica, seus músculos podem estar muito cansados e doloridos, mas seu espírito estará feliz, porque ele faz isso voluntariamente, com um propósito. No entanto, se fosse uma condenação a trabalhos forçados, ainda que talvez realizando o mesmo exercício, seu espírito não estaria feliz, pois o propósito, nesse caso, seria totalmente diferente.

A maneira como interpretamos os fatos é, portanto, o que tem maior peso em nosso ânimo.

> *A maestria é o uso consciente e voluntário do pensamento.*

Conclusões

As conclusões deste tema podem ser resumidas da seguinte forma:

- A filosofia sem a ciência se transforma em crença, enquanto a filosofia com a ciência se transforma em sabedoria.

- A sabedoria é o resultado da interação entre a percepção — hemisfério direito do cérebro, ou feminino — e a análise — hemisfério esquerdo, ou masculino —.
- Para sintonizar informações de sabedoria, é preciso pensar sempre o melhor de tudo.
- A mente do ser humano é um emissor-receptor de pensamentos que permanece em atividade constante.
- Toda informação pode ser traduzida em pensamentos, de acordo com a interpretação que cada um lhe dá a partir de seu sistema de crenças ou da sabedoria que possui.
- O pensamento pode trazer informações de qualquer lugar do Universo.
- O pensamento pode destruir ou construir tanto nosso estado mental interno quanto nossas circunstâncias externas, de acordo com as Leis da Correspondência e da Afinidade.
- Para ter sucesso na vida, é necessário manejar três elementos voluntariamente:
- Informações de sabedoria.
- A energia vital, não deixando que ela desça, para evitar entrar em zonas de escuridão mental.
- Treinamento.
- Tudo é perfeito e necessário, e tem um propósito de amor. O que é necessário independe do que é agradável ou desagradável, assim como do sucesso ou do fracasso. O que é necessário tem o propósito de nos mostrar um caminho que ainda não conhecemos, e a maneira de encontrar esse caminho é por meio do erro.
- O segredo para manejar o pensamento está na *alquimia*. Deve ser um pensamento voluntário, sustentado e dirigido para informações de amor.
- A qualidade da nossa vida será a qualidade dos nossos pensamentos.

Com essas informações, temos *três alternativas de ação*:

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

Exercícios de treinamento

Exercício do baú das lembranças

Lembre-se mentalmente daquelas situações que estejam associadas, de qualquer forma, a rancor, conflito, ressentimento, ódio, desejo de vingança, nostalgia, tristeza ou sofrimento; são lembranças contaminadas pela ignorância. O exercício consiste em pegar essas lembranças e começar a "limpá-las". A maneira de fazer isso é agradecer à vida pela maravilhosa oportunidade que ela nos deu para aprender e desejar o melhor à outra pessoa. Dessa forma, curamos a ferida e limpamos a mente. A cura começará quando passarmos a pensar que ninguém nos fez mal, nem nós fizemos mal a ninguém. Recordando com amor tudo o que nos aconteceu.

Exercício para verificar as informações da mente

Se suas vivências não forem satisfatórias, isso significa que você está manejando informações falsas. No entanto, enquanto estivermos convencidos de que as informações que temos são verdadeiras, não há nenhuma possibilidade de nossa mente aceitar novas informações de sabedoria. Por isso, é necessário observar nossos pensamentos.

- Renuncie a deixar que seu pensamento se fixe em qualquer coisa que não traga amor ou paz. Mantenha sua mente repleta de pensamentos de amor, mesmo diante de acontecimentos que pareçam dramáticos, compreendendo que eles são necessários dentro do processo de evolução.
- Que sua mente esteja onde está seu corpo.
- Dirija seu pensamento voluntariamente para as soluções, e não para as dificuldades.
- Apague do seu dicionário mental a palavra "impossível" e substitua-a por esta frase: "Ainda não sei como". Tudo é fácil, é só uma questão de prática.

Exercício para praticar uma nova técnica de busca de informações

Trata-se de usar o pensamento para obter informações e respostas, antes de procurá-las em um livro ou em outra pessoa. Essa ferramenta existe em todos os seres humanos e pode ser trabalhada para ser potencializada. Dessa forma, desenvolve-se a habilidade de trazer informações dos arquivos do Universo diretamente para nossas mentes, sem precisar procurar nos arquivos dos seres humanos. A maneira de fazer isso é por meio da meditação, colocando a mente em posição receptiva.