

JAMES ALLEN

Tu Atrais o Que É Teu

O Caminho da Prosperidade e da Paz

ESSENCIAIS
BEM-ESTAR

 nascente

ÍNDICE

Prefácio	9
----------------	---

PARTE I

O CAMINHO DA PROSPERIDADE

A Lição do Mal.....	13
O Mundo, Um Reflexo dos Estados Mentais.....	21
A Saída de Circunstâncias Indesejáveis	31
O Poder Silencioso do Pensamento: Controlando e Dirigindo as Nossas Forças.....	51
O Segredo da Saúde, do Sucesso e do Poder	65
O Segredo da Felicidade Abundante.....	83
A Realização da Prosperidade.....	93

PARTE II

O CAMINHO DA PAZ

O Poder da Meditação.....	99
Os Dois Senhores, o Eu e a Verdade.....	113
A Aquisição do Poder Espiritual	127
A Manifestação do Amor Desinteressado.....	137

A Entrada no Infinito	155
Santos, Sábios e Salvadores: A Lei do Serviço	167
A Perceção da Paz Perfeita.....	181

PREFÁCIO

Olhei para o mundo à minha volta e vi que estava ensombrado pela dor e devastado pelas chamas violentas do sofrimento. E procurei a causa. Procurei em volta, mas não a consegui encontrar; procurei nos livros, mas não a consegui encontrar; procurei dentro de mim e descobri ali tanto a causa como a natureza autocriada dessa causa. Voltei a procurar mais profundamente e encontrei o remédio. Encontrei uma Lei, a Lei do Amor; uma Vida, a Vida adaptada a essa Lei; uma Verdade, a Verdade de uma mente conquistada e de um coração calmo e obediente. E sonhei escrever um livro que pudesse ajudar os homens e as mulheres, tanto ricos como pobres, instruídos ou incultos, materialistas ou espirituais, a encontrar dentro de si mesmos a fonte de todo o sucesso, de toda a felicidade, de toda a realização, de toda a Verdade. O sonho permaneceu comigo e por fim conseguiu materializar-se; e agora envio-o para o mundo, na sua missão de curar e abençoar, sabendo

que não deixará de alcançar os corações e os lares daqueles que esperam e estão preparados para o receber.

JAMES ALLEN

PARTE I

**O CAMINHO
DA PROSPERIDADE**

A LIÇÃO DO MAL

Inquietação, dor e tristeza são as sombras da vida. Não há coração no mundo que não tenha sentido o ferrão da dor, nem uma única mente que não tenha sido atirada para as águas escuras da preocupação, ou olhos que não tenham derramado as lágrimas ardentes e ofuscantes da angústia indescritível. Não há lar onde os Grandes Destruidores, doença e sofrimento, não tenham entrado, separando coração de coração e lançando sobre todos a escura mortalha da tristeza. Uns mais, outros menos, todos somos garantidamente apanhados na forte e aparentemente indestrutível teia do Mal; e a dor, a infelicidade e o infortúnio pairam sobre a humanidade.

Com o objetivo de escapar, ou de alguma forma mitigar, a esta tristeza que ensombra, homens e mulheres correm cegamente para inúmeras artimanhas e caminhos através dos quais esperam ingenuamente entrar numa felicidade duradoura. Assim acontece com os alcoólicos e as meretrizes,

que se regozijam com excitações sensuais; assim acontece com o esteta exclusivista, que se isola das dores do mundo e se rodeia de luxos debilitantes; é também o caso daqueles que anseiam por riqueza ou fama e subordinam tudo à conquista desse objetivo; e também o daqueles que procuram consolação mais na realização de ritos religiosos do que nos deveres religiosos.

A felicidade parece chegar a todos estes; as suas almas, durante um tempo, ficam embaladas numa doce segurança e num esquecimento embriagador da existência do Mal; mas o dia da doença acaba por chegar, ou surge repentinamente no espírito não fortalecido uma grande dor, uma tentação ou um infortúnio, e a estrutura de que é feita essa felicidade ilusória acaba em pedaços.

Por isso, sobre a cabeça de cada alegria pessoal está suspensa a espada de Dâmocles da dor, preparada para cair a qualquer momento e esmagar a alma daquele que está desprotegido do conhecimento.

A criança chora para ser um homem ou uma mulher; o homem e a mulher suspiram pela felicidade perdida da infância. O homem pobre sofre sob as correntes da pobreza a que está subjugado e o homem rico vive muitas vezes com medo da pobreza ou percorre o mundo à procura da sombra fugidia a que chama felicidade. Por vezes, a alma sente que encontrou uma paz e uma felicidade

seguras ao adotar uma certa religião, ao abraçar uma filosofia mental, ou quando persegue um ideal intelectual ou artístico; mas uma tentação avassaladora acaba por mostrar que a religião não é a adequada ou é insuficiente; a filosofia teórica resulta num apoio inútil; ou, a dado momento, a estátua ideal em que o crente trabalhou durante anos caiu destroçada em fragmentos aos seus pés.

Não existe, então, uma forma de fugir à dor e à tristeza? Não existem meios de poder quebrar as cadeias do Mal ou do erro? A felicidade permanente, a prosperidade segura e uma paz duradoura são sonhos loucos? Não, há uma forma, e eu digo-o com alegria, através da qual o Mal pode ser varrido para sempre; há um processo através do qual a doença, a pobreza ou qualquer condição ou circunstância adversa podem ser erradicadas sem retorno; há um método através do qual se pode garantir a prosperidade permanente, livre de qualquer medo de um regresso da adversidade; e há uma prática através da qual se pode alcançar e partilhar uma paz e uma felicidade infinitas. E o começo do caminho que leva a esta gloriosa realização é *adquirir a compreensão correta da natureza do Mal*.

Não é suficiente negar ou ignorar o Mal; tem de ser compreendido. Não chega rezar a Deus para retirar o Mal; tem de descobrir porque é que ele lá está e qual a lição que tem para si. Não adianta

preocuparmo-nos, lutarmos ou enfurecermo-nos com as correntes que nos prendem; temos de saber porquê e como estamos atados. Por isso, leitor, saia de si mesmo e comece a examinar-se e a compreender-se. Deixe de ser uma criança desobediente na escola da experiência e comece a aprender, com humildade e paciência, as lições preparadas para a sua edificação e perfeição últimas; pois o Mal, quando corretamente compreendido, acaba por não ser um poder ilimitado ou princípio no Universo, mas uma fase passageira da experiência humana; torna-se, por isso, um professor para aqueles que querem aprender. O Mal não é uma coisa abstrata fora de si mesmo; é uma experiência no seu próprio coração e, ao examiná-lo e corrigi-lo pacientemente, irá sendo levado gradualmente para a descoberta da origem e da natureza do Mal, a que necessariamente se seguirá a sua completa erradicação.

Todo o Mal tem correção e remédio, não sendo, por isso, permanente. Baseia-se na ignorância, na ignorância da verdadeira natureza e relação das coisas; enquanto nos mantivermos nesse estado de ignorância, continuaremos presos do Mal. Não há qualquer Mal no Universo que não seja resultado da ignorância, e que não nos conduza, se estivermos preparados e a querer aprender a sua lição, a uma maior sabedoria e a seguidamente

desaparecer. Mas os homens ficam presos no Mal; e não passa porque os homens não estão a querer, ou não estão preparados, para aprender a lição que ele lhes veio ensinar. Havia uma criança que todas as noites, quando a sua mãe a levava para a cama, chorava para que a deixassem brincar com a vela; e uma noite, quando a mãe se distraiu por momentos, a criança agarrou na vela; seguiu-se o resultado inevitável e a criança nunca mais quis brincar com a vela. Com aquele seu ato insensato aprendeu, e aprendeu perfeitamente, a lição da obediência e entrou no conhecimento de que o fogo queima. Este incidente ilustra muito bem a natureza, o significado e o resultado último de todo o pecado e do Mal. Tal como a criança sofreu devido ao seu desconhecimento da verdadeira natureza do fogo, assim as crianças mais crescidas sofrem por causa das coisas pelas quais choram e lutam; a única diferença é que, neste último caso, a ignorância e o Mal estão mais profundamente enraizados e são obscuros.

O Mal sempre foi simbolizado pela escuridão, o Bem pela Luz, e escondido dentro do símbolo está contida a interpretação perfeita, a realidade; pois, tal como a Luz inunda sempre o Universo, a escuridão é apenas uma mancha ou sombra lançada por um pequeno corpo a interceptar alguns raios da Luz ilimitada, por isso a Luz do Bem

Supremo é o poder positivo e criador da vida que inunda o Universo, e o Mal a sombra insignificante lançada pelo eu, que interceta a entrada dos raios luminosos que lutam por entrar. Quando a noite envolve o mundo no seu manto negro e impenetrável, por mais densa que seja a escuridão cobre apenas o pequeno espaço de metade do nosso pequeno planeta, enquanto o Universo inteiro resplandece de luz viva, e qualquer alma sabe que irá despertar à luz da manhã. Por conseguinte, devemos saber que quando a noite escura da tristeza, da dor ou do infortúnio se instalam na nossa alma, quando vamos tropeçando em degraus gastos e incertos, estamos apenas a interpor os nossos meros desejos pessoais entre nós e a luz sem fim da alegria e da felicidade, e que a sombra escura que nos cobre é lançada apenas e só por nós mesmos. Tal como a escuridão exterior é apenas uma sombra negativa, uma irreabilidade que vem do nada, que não se dirige a lugar algum e não tem um lar permanente, assim a escuridão interior é igualmente uma sombra negativa a atravessar a alma em evolução nascida da Luz.

«Mas», poderá alguém dizer, «porquê ter mesmo de passar pela escuridão do Mal?». Porque, por ignorância, escolheu assim fazer, e porque, ao fazê-lo, poderá vir a compreender tanto o Bem como o Mal, podendo assim apreciar melhor a luz

depois de ter passado pela escuridão. Como o Mal é o resultado direto da ignorância, então, quando as lições do Mal estão totalmente aprendidas, a ignorância desaparece e em seu lugar surge a sabedoria. Mas, tal como uma criança desobediente recusa aprender as lições na escola, também é possível recusar aprender as lições da experiência, e assim permanecer em persistente escuridão, sofrendo continuamente castigos recorrentes sob a forma de doença, desapontamento e infelicidade. Portanto, aquele que quer sacudir o Mal que o rodeia tem de querer e estar pronto para aprender e estar preparado para passar por esse processo disciplinador, sem o qual não se pode alcançar sabedoria, felicidade ou paz permanentes.

Um homem pode fechar-se num quarto escuro e negar que a luz existe, mas ela está por todo o lado lá fora e a escuridão existe apenas no seu quatinho. Por isso, o leitor poderá negar a entrada da Luz da Verdade, ou poderá começar a derrubar os muros do preconceito e dos equívocos que cimentou à volta de si mesmo, e assim deixar entrar a Luz gloriosa e onnipresente.

Deve tentar compreender através de um sério exame de consciência, e não apenas adotando uma teoria, que o Mal é uma fase passageira, uma sombra autocriada; que todas as suas dores, infelicidades e infortúnios vieram até si através do processo de

uma lei absolutamente direta e perfeita — vieram até si porque as merece e precisa delas; e que, ao vivê-las primeiro e compreendê-las depois, poderá ficar mais forte, mais sábio, mais nobre. Quando tiver compreendido isto totalmente estará numa posição de poder moldar as próprias circunstâncias, de transmutar todo o Mal em Bem, e de tecer, com mão mestra, os fios do seu destino.

Quanto resta da noite, ó sentinela! Avistas já
A aurora brilhante no cimo da montanha?
O arauto dourado da Luz das Luzes —
Os seus claros pés já se instalaram no cimo dos montes?

Já chegou a luz para afugentar a penumbra,
E com ela todos os demónios da noite?
Os seus raios fulminantes já caem sobre os teus olhos?
Ouves tu a sua voz, o som da condenação do erro?

Vem aí a manhã, amante da Luz;
Ele traçou mesmo agora o perfil dourado da montanha.
Distingo vagamente o caminho onde mesmo agora
Os seus pés brilhantes condenaram a noite.

A escuridão irá passar e todas as coisas
Que amam a escuridão e odeiam a Luz
Irão desaparecer para sempre com a noite.
Alegrem-se!, pois assim canta o veloz arauto.

O MUNDO, UM REFLEXO DOS ESTADOS MENTAIS

O seu mundo será o que você for. Tudo no Universo se decide através da sua experiência interior. Importa pouco o que existe no exterior, pois é tudo um reflexo do seu estado de consciência. O que na realidade importa é aquilo que você é no seu interior, pois tudo no exterior será espelhado e colorido em consonância.

Tudo o que sabe positivamente está contido na sua experiência; tudo o que alguma vez vier a saber terá de passar pelo portão da experiência, e assim tornar-se parte de si.

Os seus pensamentos, desejos e aspirações formam o seu próprio mundo e tudo o que existe no Universo de beleza, de alegria e de felicidade, ou de fealdade, infelicidade e dor, está contido dentro de si. É através dos seus pensamentos que cria ou destrói a sua vida, o seu mundo, o seu Universo. A sua vida exterior e as circunstâncias irão formar-se de acordo com o poder do pensamento

construído a partir do seu interior. Tudo aquilo que alberga nas câmaras mais íntimas do seu coração irá, mais cedo ou mais tarde, pela lei inevitável da reação, ganhar forma na sua vida exterior. A alma que é impura, sórdida e egoísta atrai com uma firme precisão o infortúnio e a catástrofe; a alma que é pura, desinteressada e nobre atrai com igual precisão a felicidade e a prosperidade. Cada alma atrai o que é seu e nada lhe pode advir que não lhe pertença.

Compreender isto é reconhecer a universalidade da Lei Divina.

A qualidade e a força da vida interior de qualquer ser humano dão origem aos acontecimentos, tanto positivos como negativos, de cada vida humana. Cada alma é uma complexa combinação de experiências e pensamentos reunidos, e o corpo é apenas um veículo improvisado para a sua manifestação. Portanto, aquilo que os seus pensamentos forem será o seu verdadeiro eu — o seu eu divino; e o mundo à volta, tanto animado como inanimado, revestir-se-á do aspeto que os seus pensamentos lhe derem. «Tudo o que somos é o resultado do que pensámos; baseia-se nos nossos pensamentos; é feito pelos nossos pensamentos.» Assim disse Gautama. Isto tem como consequência, portanto, que se um homem é feliz é porque vive com pensamentos felizes; se é infeliz é porque vive com

pensamentos que o desanimam e o deprimem. Quer uma pessoa seja medrosa ou corajosa, louca ou sábia, perturbada ou serena, é dentro dessa alma que reside a causa do seu estado, ou estados, e nunca no exterior. E agora um coro de vozes exclama: «Mas quer mesmo dizer que as circunstâncias externas não afetam as nossas mentes?» Não, não é isso, mas aceite isto como uma verdade infalível *que as circunstâncias só o podem afetar na medida em que você o permitir*. O leitor é abalado pelas circunstâncias porque lhe falta uma compreensão correta da natureza, uso e poder do pensamento. Acredite — e desta pequena palavra *acreditar* dependem todas as infelicidades e alegrias — que as coisas exteriores têm o poder de construir ou destruir a sua vida; ao acreditar nisso submete-se a essas coisas exteriores, confessa-se seu escravo, e elas passam a ser os seus mestres incondicionais; ao fazer isso confere-lhes um poder que elas em si não possuem, e você sucumbe, na realidade, não às meras circunstâncias mas à tristeza ou à alegria, ao medo ou à esperança, à fortaleza ou à fraqueza que a sua esfera de pensamento lançou à volta delas.

Havia dois homens que, ainda novos, perderam as poupanças de anos de esforço. Um ficou profundamente perturbado e entregou-se ao desgosto, à preocupação e ao desalento. O outro, ao ler no seu jornal matinal que o banco onde tinha o dinheiro

depositado falira irremediavelmente, e que tinha perdido tudo, disse, calma e firmemente: «Bom, já se foi. Perturbações e preocupações não o trarão de volta, mas o trabalho duro sim.» Foi para o trabalho com vigor renovado e rapidamente se tornou próspero, enquanto o primeiro homem, ao continuar a lamentar a perda do seu dinheiro e a resmungar sobre a sua «má sorte», manteve-se um joguete e um instrumento das circunstâncias adversas, na realidade dos próprios pensamentos fracos e de escravidão. A perda do dinheiro foi uma maldição para este último porque ele revestia o acontecimento com pensamentos escuros e tristes; foi uma bênção para o outro, porque ele lançou à sua volta pensamentos de força, de esperança e de empenho renovado.

Se as circunstâncias tivessem o poder de abençoar ou de prejudicar, abençoariam e prejudicariam todos os homens de igual modo; mas o facto de as mesmas circunstâncias serem, ao mesmo tempo, boas ou más para diferentes indivíduos mostra que o bom ou o mau não está na circunstância, mas unicamente na mente da pessoa que a está a viver. Quando começa a perceber isto, então começa também a controlar os seus pensamentos, a regular e a disciplinar a sua mente e a reconstruir o templo onde habita o seu espírito, eliminando todo o material inútil e supérfluo e a integrar no seu ser

apenas pensamentos de alegria e serenidade, de força e de vida, de compaixão e de amor, de beleza e de imortalidade; e ao fazer isto torna-se alegre e sereno, forte e saudável, compassivo e amoroso, além de belo com a beleza da imortalidade.

À medida que revestimos os acontecimentos com o tecido dos nossos próprios pensamentos, assim cobrimos os objetos do mundo visível à nossa volta; e onde um vê harmonia e beleza, o outro vê fealdade revoltante. Um naturalista entusiasta passeava um dia por caminhos campestres no cumprimento da sua ocupação, e durante uma das digressões encontrou um lago de água estagnada perto de uma quinta. Quando procedeu ao enchimento de uma pequena garrafa com aquela água, com o intuito de a examinar ao microscópio, entreteve-se a falar com o humilde filho de um camponês parado ali perto, enunciando com mais entusiasmo do que discrição as inúmeras maravilhas contidas no lago, acabando por dizer: «Sim, meu amigo, neste lago estão contidos não cem, mas milhões de universos; tivéssemos nós a sabedoria ou o instrumento com o qual pudéssemos alcançá-los...» E o rapaz pouco sofisticado fez notar num tom enfático: «Eu sei que a água está cheia de girinos, mas são fáceis de apanhar.»

Onde o naturalista, com a sua mente repleta de conhecimento de factos naturais, via beleza,

harmonia e glória escondida, a mente não iluminada viu apenas um charco de lama suja.

A flor silvestre que o caminhante despreocupado pisa irrefletidamente, para o olhar espiritual do poeta é uma mensageira angélica do invisível. Para muitos, o oceano é apenas uma imensa extensão de água que os navios sulcam; para a alma do músico é uma coisa viva e nela ouve, com todos os seus matizes, harmonias divinas. Onde a mente vulgar vê desastre e confusão, a mente do filósofo vê a sequência mais perfeita da causa e efeito; e onde o materialista nada vê senão morte infinita, o místico observa vida pulsante e eterna.

Tal como revestimos acontecimentos e objetos com os nossos pensamentos, também revestimos as almas dos outros com os tecidos dos nossos pensamentos. O desconfiado julga que toda a gente é desconfiada; o mentiroso sente-se seguro no pensamento de não ser parvo ao ponto de acreditar que existe um fenómeno como uma pessoa inteiramente verdadeira; o invejoso vê inveja em cada alma; o avarento pensa que toda a gente lhe quer tirar o dinheiro; aquele que só se preocupa em acumular riqueza dorme com o medo debaixo da almofada, convencido de que o mundo está cheio de pessoas inconscientes que estão desejosas de o roubar; e aquele que se abandona aos prazeres sensuais olha para o santo como um hipócrita.

Por outro lado, aqueles que vivem com pensamentos amorosos veem em tudo uma razão para o seu amor e simpatia; os que confiam e são honestos não são perturbados pela desconfiança; aquele que é bom e generoso, e se alegra com a boa sorte dos outros, raramente sabe o que significa a inveja; e aquele que compreendeu o Divino em si reconhece-O em todos os seres.

Homens e mulheres confirmaram a sua atitude mental devido ao facto de, pela lei de causa e efeito, atraírem para si aquilo que projetam, entrando assim em contacto com pessoas suas semelhantes. O velho adágio «Quem se quer bem sempre se encontra» tem um significado mais profundo do que aquilo que geralmente lhe atribuem, pois tanto no mundo do pensamento como no material cada um é atraído por outro do mesmo género.

«Deseja Bondade? Seja amável.

Deseja Verdade? Seja verdadeiro.

Aquilo que dá de si encontrará.

O seu mundo é um reflexo de si mesmo.»

Se for dos que rezam e esperam por um mundo melhor no Além, eis uma mensagem de alegria para si, de modo a poder entrar agora nesse mundo feliz e compreendê-lo. Ele enche todo o Universo e está dentro de si, à espera de que o descubra,

reconheça e possua. Disse alguém que conhecia as leis internas do Ser: «Quando os homens disserem “ei-lo aqui” ou “ei-lo ali”, não os siga; o reino de Deus está dentro de si.» O que tem a fazer é acreditar nisto — acredite simplesmente nisto com uma mente limpa da dúvida — e medite nisso até conseguir compreendê-lo. Começará, então, a purificar e a construir o seu novo mundo, e à medida que o fizer, passando de revelação em revelação, de compreensão em compreensão, descobrirá a impotência absoluta das coisas exteriores quando comparada com a potência mágica de uma alma governada por si mesma.

Se quiser corrigir o mundo,
Banir todos os seus males e aflições,
Floreecer os seus lugares selvagens,
E que os seus áridos desertos floresçam como a rosa,
Então corrija-se a si mesmo.

Se quiser transformar o mundo
E tirá-lo do seu longo, longo cativeiro de pecado,
Restaurar todos os corações partidos,
Acabar com os desgostos e deixar entrar a doce consolação,
Transforme-se a si mesmo.

Se quiser curar o mundo
Da sua longa doença, acabar com o desgosto e a dor,
Trazer a alegria que tudo cura
E dar paz de novo aos aflitos,
Então cure-se a si mesmo.

Se quiser despertar o mundo
Do seu sonho de morte e dos seus obscuros conflitos,
Trazê-lo para o Amor e para a Paz,
Para a Luz e a luminosidade da Vida imortal,
Desperte-se a si próprio.

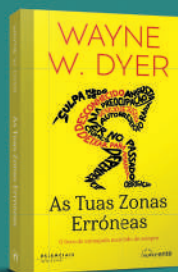
Uma obra essencial, concisa e instrutiva para o desenvolvimento do espírito humano.

Ocasionalmente, a alma sente que encontrou paz e uma felicidade convincente através de uma religião ou de uma filosofia. Mas o dia de uma grande dor, de uma doença ou de um infortúnio acaba por chegar e afetar mentes não fortalecidas. Como podemos, então, fugir ao sofrimento e à tristeza?

Segundo James Allen, um dos maiores autores de sempre na área da espiritualidade, existe um método a partir do qual podes assegurar uma prosperidade permanente, sem medo da adversidade. Para teres uma vida plena e feliz, e um caminho que te conduza à paz, é necessário compreenderes a natureza do mal, mergulhando dentro de ti e direcionando os teus próprios pensamentos.

A mensagem deste livro torna-se particularmente relevante ao explorar o poder de uma mente consciente na transformação das condições de vida de cada um, e ao ensinar como tirar proveito do seu poder inato.



DA MESMA
COLEÇÃO:



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Desenvolvimento Pessoal

 penguinlivros.pt

  [penguinlivros](https://www.instagram.com/penguinlivros)

ISBN 9789896236922



9 789896 236922 >