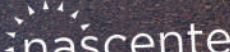


JAMES ALLEN

A Luz Que Te Conduz

Palavras de Sabedoria para Vencer
as Dificuldades da Vida

ESSENCIAIS
BEM-ESTAR

nascente

ÍNDICE

Prefácio	9
1. A Luz que Conduz à Paz Perfeita	11
2. Luz Sobre Factos e Hipóteses	15
3. Luz Sobre a Lei da Causa e Efeito na Vida Humana	25
4. Luz Sobre Valores — Espirituais e Materiais	31
5. Luz Sobre o Sentido de Proporção	37
6. Luz Sobre a Adesão ao Princípio	41
7. Luz Sobre o Sacrifício Pessoal	47
8. Luz Sobre o Domínio da Mente	51
9. Luz Sobre o Autocontrolo: A Porta do Céu	55
10. Luz Sobre os Atos e as Suas Consequências	59
11. Luz Sobre o Caminho da Sabedoria	63
12. Luz Sobre o Temperamento	67
13. Luz Sobre a Liberdade Individual	69
14. Luz Sobre a Graça e a Dignidade do Trabalho	75

15. Luz Sobre Refinamento e Boas Maneiras	79
16. Luz Sobre a Diversidade de Cremos	85
17. Luz Sobre Lei e Milagre	93
18. Luz Sobre Guerra e Paz	97
19. Luz Sobre a Fraternidade Humana	101
20. Luz Sobre as Dores da Vida	105
21. Luz Sobre as Mudanças da Vida	111
22. Luz Sobre a Verdade da Transitoriedade	117
23. A Luz que Nunca se Apaga	123

PREFÁCIO

QUANDO UMA PESSOA entra numa sala escura, os seus movimentos não são seguros, não consegue ver os objetos à sua volta, ou localizá-los corretamente, e está sujeita a magoar-se ao embater subitamente neles. Mas basta inserir uma luz para que toda a confusão desapareça. Todos os objetos são visíveis e não existe perigo de ferimento. Para a maioria, a vida é como um quarto escuro e as suas dores frequentes — as suas deceções, perplexidades, tristezas e mágoas — são provocadas pelo embate súbito com princípios que não vemos e, por conseguinte, com os quais não estamos preparados para lidar. Porém, quando a luz da sabedoria é inserida no entendimento escurecido a confusão desaparece, as dificuldades dissolvem-se, todas as coisas são vistas nos seus verdadeiros lugar e proporção, e doravante o ser humano caminha de olhos abertos e ileso, na luz clara da compreensão sábia.

JAMES ALLEN

Eu, a Verdade, sou o teu Redentor, vem a Mim;
Abandona o teu pecado, sofrimento e inquietação selvagem;
E apaziguarei o mar revolto do teu espírito,
Derramando o óleo da paz sobre o teu peito:
Sem amigos e amor — eis que permaneço contigo.
Derrotado e abandonado, rejeitado.
Que refúgio tens? Para onde voar?
Sobre o meu peito imutável jazem os teus fardos;
Sou o teu refúgio seguro, eu sim:
Tudo vai passando; só eu posso permanecer.
Eis que eu, o Grande Abandonado, sou o Amigo
Dos abandonados; eu, a quem o homem despreza,
Os fracos, os desamparados e os desprezados defendo;
Alegro corações doridos e olhos lacrimejantes;
Repousa em Mim, sou o fim da tua tristeza.
Amante, amigos e riqueza, prazer e fama —
Estes falham e mudam, e entram em decadência;
Não te culpo nem desvio o meu rosto:
No Meu seio calmo, esconde o teu pecado e a tua vergonha.

1.

A LUZ QUE CONDUZ À PAZ PERFEITA

ESTE LIVRO PRETENDE ser um companheiro forte e amável, bem como uma fonte de inspiração e renovação espiritual, para quem almeja uma vida bem vivida e feita de força e serenidade. Ajudará os leitores a transformarem-se na personagem ideal que gostariam de ser e a tornar a sua vida aqui naquela coisa abençoada pela qual a maioria se limita a esperar nalguma vida futura.

A nossa vida é o que fazemos com os nossos pensamentos e ações. É o nosso próprio estado e atitude mental que determinam se somos felizes ou infelizes, fortes ou fracos, pecadores ou santos, tolos ou sábios. Se alguém está infeliz, esse estado mental pertence-lhe e nasce dentro de si. É um estado que responde a certos acontecimentos externos, mas a sua causa reside no interior e não nas ocorrências externas. Alguém que é fraco na sua vontade é porque se colocou e permanece nessa condição pelo

curso de pensamento e ação que escolheu e continua a escolher. Alguém que é pecador é porque cometeu e continua a cometer atos pecaminosos. Se é tolo, é porque faz coisas tolas.

Uma pessoa não tem caráter, nem alma, nem vida separada dos seus pensamentos e ações. Aquilo que forem, assim ela é. À medida que mudam, também ela muda. Ela é dotada de vontade e pode mudar o seu caráter. Da mesma forma que o carpinteiro transforma o bloco de madeira numa bela peça de mobiliário, o ser errante, atingido pelo pecado, pode transformar-se num ser sábio e amante da verdade.

Cada pessoa é responsável pelos pensamentos e atos que tem, pelo seu estado mental e pela vida que leva. Nenhum poder, nenhum evento, nenhuma circunstância pode compelir o ser humano à maldade e à infelicidade. Ele é em si o seu próprio dirigente. Pensa e age por sua própria volição. Nenhum ser, por mais sábio e grandioso que seja — mesmo o Supremo —, pode torná-lo bom e feliz. Ele próprio deve escolher o bem e, assim, encontrar a felicidade.

Devido a isto — que, quando o homem quer e deseja, consegue encontrar o Bem e a Verdade e desfrutar da sua bem-aventurança e paz —, existe contentamento eterno nas Cortes da Verdade e alegria santa entre os Perfeitos.

Os Portões dos Céus estão sempre abertos e ninguém é impedido de entrar por qualquer vontade ou poder que

não seja o seu próprio. Mas ninguém pode entrar no Reino dos Céus enquanto estiver apaixonado e escolher as seduções do Inferno, enquanto se resignar ao pecado e à dor.

Existe uma vida maior, mais elevada, mais nobre e mais divina do que a de pecar e sofrer, que é tão comum — na qual, de facto, quase todos estão imersos —, uma vida de vitória sobre o pecado e triunfo sobre o mal; uma vida sábia e feliz, gentil e tranquila, virtuosa e pacífica. Esta vida pode ser encontrada e vivida agora, e aquele que a vive é inabalável em plena mudança; sereno entre os inquietos; pacífico, ainda que rodeado de conflitos.

Quando confrontado com a morte, mantém-se calmo. Mesmo assaltado pela perseguição, não conhece a amargura e o seu coração é compassivo e cheio de alegria. Nesta vida supremamente bela não há mal, o pecado e a tristeza acabaram e já não existe um coração sofrido e olhos lacrimejantes.

Uma vida triunfante não é para quem se contenta com quaisquer condições inferiores. É para quem tem sede e está disposto a alcançá-la; é para quem anseia por justiça como o avaro por ouro. Está sempre à mão e é oferecida a todos, e bem-aventurados os que a aceitam e a abraçam. Entrarão no Mundo da Verdade; encontrarão a Paz Perfeita.

2.

LUZ SOBRE FACTOS E HIPÓTESES

QUANDO A LIBERDADE DE PENSAMENTO e a liberdade de expressão abundam, existe muita controvérsia e muita confusão. Todavia, é dessa confusão controversa que emergem os simples factos da vida, atraindo-nos com as suas harmonia e uniformidade eternas e apelando-nos à força com as suas verdade e simplicidade invisíveis. Vivemos numa era de liberdade e conflito mental. Nunca as seitas religiosas foram tão numerosas. Escolas abundam — filosóficas, secretas e outras —, e cada uma anseia pela perpetuação e o domínio da sua própria explicação do Universo. O mundo está numa condição de fermentação mental. A contradição atingiu o ponto da confusão, de modo que quem busca sinceramente a Verdade não consegue encontrar nenhum rochedo sólido de refúgio nos sistemas antagónicos que lhe são apresentados. É, por conseguinte, atirado de volta a si próprio, sobre aqueles factos incontrovertidos do seu próprio ser

que estão sempre com ele — que são, de facto, ele próprio, a sua vida.

A controvérsia gira em torno de hipóteses, não de factos. O facto é fixo e final; a hipótese é variável e dissipa-se. No seu estágio atual de desenvolvimento, o homem não está desperto para a simplicidade bela dos factos nem para o poder de satisfação que lhes é inerente. Não percebe a beleza intrínseca da verdade, mas precisa de lhe acrescentar algo. Por conseguinte, quando um facto é mencionado, quase invariavelmente surge a pergunta «Como é que se explica o facto?», ao que se segue então uma hipótese que leva a outra e assim por diante, até que o facto seja completamente perdido de vista no meio de uma massa de suposições contraditórias. Assim surgem as seitas e as escolas polémicas.

A perceção clara de um facto conduzirá à perceção de outros factos, mas uma suposição, embora pareça elucidar um facto, na realidade encobre-o. Não é possível perceber o majestoso esplendor da Verdade enquanto brincamos com os berrantes e atraentes brinquedos que são as belas hipóteses. A verdade não é uma opinião, nem qualquer opinião pode ampliá-la ou adorná-la. Facto e suposição estão eternamente separados, e o mais inteligente malabarismo intelectual — embora possa entreter e enganar até mesmo os eleitos — não consegue sequer ao mais ínfimo nível alterar um facto ou afetar a natureza das coisas como elas são. Devido a isto, o verdadeiro professor abandona o tortuoso caminho da hipótese e lida apenas com os simples

factos da vida. Ele fixa nestes a atenção de homens e mulheres, em vez de aumentar a confusão e intensificar a guerra verbal, impingindo outra suposição sobre um mundo já perdido e confuso num labirinto de hipóteses.

Os factos da vida estão sempre diante de nós e podem ser compreendidos e conhecidos se abandonarmos o nosso egoísmo e as ilusões cegas que esse egoísmo cria. As pessoas não precisam de ir além do seu próprio ser para encontrar a sabedoria, e os factos desse ser fornecem uma base suficiente para erigir um templo de conhecimento de tal beleza e dimensões que deverão simultaneamente glorificar e emancipar.

O ser humano é e, assim como pensa, assim é. A percepção e a compreensão por si só destes dois factos — do ser e do pensamento humano — conduzem a uma vasta avenida de conhecimento que não pode terminar repentinamente na maior sabedoria e perfeição. Uma das razões pelas quais as pessoas não se tornam sábias é ocuparem-se com especulações intermináveis sobre uma alma separada de si próprias — isto é, da sua própria mente — e assim serem cegas quanto à sua verdadeira natureza e ser. A presunção de uma alma separada vela os olhos da pessoa para que não se veja a si própria, não conheça a sua mentalidade, não tenha consciência da natureza dos seus pensamentos, sem os quais não teria vida consciente.

A vida das pessoas é real; os seus pensamentos são reais; a sua vida é real. Ocuparmo-nos com a investigação das

coisas que existem é o caminho da sabedoria. O ser humano considerado acima, além e separado da mente e do pensamento, é especulativo e não real, e ocuparmos-nos com o estudo de coisas que não existem é o caminho da tolice.

Não é possível separar as pessoas da sua mente; separar a sua vida dos seus pensamentos. Mente, pensamento e vida são tão inseparáveis como luz, brilho e cor e, tal como a luz, o brilho e a cor não precisam de outro fator para os elucidar. Os factos são suficientes e contêm em si mesmos a base de todo o conhecimento a seu respeito.

O ser humano como mente está sujeito a mudanças. Não é algo «feito» e concluído, mas tem dentro de si a capacidade de progredir. Pela lei universal da evolução, tornou-se naquilo que é e está a tornar-se naquilo que será. O seu ser é modificado por todos os pensamentos que tem. Todas as experiências afetam o seu carácter. Todos os esforços que realiza mudam a sua mentalidade. Aqui reside o segredo da degradação da humanidade e também do seu poder e salvação se utilizar esta lei de mudança apenas na escolha correta de pensamento.

Viver é pensar e agir, e pensar e agir é mudar. Enquanto ignorarmos a natureza do pensamento, continuaremos a mudar para melhor e para pior; porém, ao estarmos familiarizados com a natureza do pensamento, aceleramos e dirigimos de forma inteligente o processo de mudança e apenas para melhor.

Seja qual for a soma total dos pensamentos de uma pessoa, é isso que ela é. Dessa semelhança do pensamento com o homem não há o menor desvio fracionário. Há uma mudança que é resultado da soma e subtração de pensamento, mas a lei matemática é uma qualidade invariável.

Vendo que o ser humano é mente, que a mente é composta de pensamento e que o pensamento está sujeito a mudança, segue-se que mudar deliberadamente o pensamento é mudar o ser humano.

Todas as religiões atuam sobre o coração, o pensamento, com o objetivo de o encaminhar para canais mais puros e elevados. O êxito desta direção, seja parcial ou completo, é denominado «salvação» — isto é, libertação de um tipo de pensamento, de uma condição mental, pela substituição de outro pensamento, de outra condição.

É verdade que os dispensadores atuais da religião não sabem disto devido ao véu hipotético que se interpõe entre o facto e a sua consciência. Mas fazem-no sem saber, e os Grandes Mestres que fundaram as várias religiões edificaram sobre este facto, conforme revelam claramente os seus preceitos.

Os aspetos mais enfatizados e reiterados por estes Mestres — como a purificação do coração, os bons pensamentos e a prática de boas ações — o que são senão apelos a forças impulsionadoras de pensamento mais elevado e nobre, incitando homens e mulheres a fazerem um esforço na

escolha de pensamentos que os elevem a reinos de maior poder, maior bem, maior bem-aventurança?

Aspiração, meditação, devoção — estes são os principais meios que as pessoas de todas as épocas empregam para alcançar formas mais elevadas de pensamento, espaços mais amplos de paz, reinos mais vastos de conhecimento, pois «tal como se pensa no íntimo assim se é». Elas salvam-se de si próprias — da sua própria loucura e sofrimento — ao criar dentro de si novos hábitos de pensamento, ao tornarem-se um novo pensador, um novo ser.

Se uma pessoa, por um esforço supremo, conseguisse pensar como Jesus pensava — não por imitação, mas por uma compreensão súbita do seu poder interior —, seria como Jesus.

Nos textos budistas há um exemplo de um homem que, sem possuir grande piedade ou sabedoria, perguntou a Buda de que forma poderia alguém alcançar a maior sabedoria e iluminação. Buda respondeu: «Acabando com o desejo.» Está escrito que o homem abandonou todos os desejos pessoais e alcançou imediatamente a mais elevada sabedoria e iluminação.

Uma das máximas de Buda é: «O único milagre com o qual o homem sábio se preocupa é a transformação de um pecador em santo.» Emerson também se referiu a este poder transformador da mudança de pensamento quando disse «é tão fácil ser grande como ser pequeno», o que

se assemelha muito a outro ótimo ditado muito repetido, mas pouco compreendido, «sede vós, pois, perfeitos, como é perfeito o vosso Pai que está nos céus».

E, afinal, qual é a diferença fundamental entre um grande e um pequeno homem? É uma diferença de pensamento, de atitude mental. É verdade que é uma diferença de conhecimento, mas não é possível separar o conhecimento do pensamento. Qualquer substituição de um pensamento melhor por um pior é um agente transformador que marca um avanço importante no conhecimento. Em toda a extensão da vida humana, do selvagem mais básico ao tipo mais elevado, o pensamento determina o caráter, a condição, o conhecimento.

A massa da humanidade move-se lentamente ao longo do caminho evolutivo impelida pelo impulso cego dos seus pensamentos dominantes, à medida que são estimulados e convocados por coisas externas. Mas o verdadeiro pensador, o sábio, viaja inteligente e rapidamente por um caminho escolhido por si próprio. As multidões, ignorantes relativamente à sua natureza espiritual, são escravas do pensamento, mas o sábio é o mestre do pensamento. Elas seguem cegamente, ele escolhe com inteligência. Elas obedecem ao impulso do momento, pensando no seu prazer e felicidade imediatos; ele comanda e subjuga o impulso, repousando naquilo que é permanentemente certo. As multidões, obedecendo ao impulso cego, violam as leis da probidade; o sábio, dominando o impulso, obedece às leis da probidade. O sábio encara

os factos da vida. Conhece a natureza do pensamento, compreende e obedece à lei do seu ser.

Mas a vítima do impulso cego, sobrecarregada de dor, pode abrir os seus olhos mentais e ver a verdadeira natureza das coisas quando assim o desejar. O sábio — inteligente, brilhante, calmo — e o tolo — aturdido, sombrio, perturbado — são um em essência e estão divididos apenas pela natureza dos seus pensamentos. Quando o tolo se afasta e abandona os seus pensamentos tolos, e escolhe e adota pensamentos sábios, eis que se torna num sábio!

Sócrates via a unidade essencial da virtude e do conhecimento, e assim vê qualquer sábio. A aprendizagem pode ajudar e acompanhar a sabedoria, mas não conduz a ela. Somente a escolha de pensamentos sábios e, necessariamente, a prática de ações sábias conduzem à sabedoria. Uma pessoa pode ser instruída nas escolas, mas tola na escola da vida. Não a memorização de palavras, mas o comprometimento próprio em pensamentos mais puros, pensamentos mais nobres, conduz às revelações pacificadoras do verdadeiro conhecimento.

Tolice e sabedoria, ignorância e iluminação não são apenas o resultado do pensamento, são o próprio pensamento. Tanto a causa como o efeito — esforço e resultado — estão contidos no pensamento.

Tudo o que somos é resultado do que pensámos.

Está alicerçado nos nossos pensamentos; é composto pelos nossos pensamentos.

As pessoas não são possuidoras de uma alma. Elas próprias são alma. Elas próprias são o pensador e o fazedor, ator e conhecedor. A sua mentalidade complexa é elas próprias. A sua natureza espiritual é circundada pela sua esfera de pensamento. São elas quem deseja e lamenta, desfruta e sofre, ama e odeia. A mente não é o instrumento de uma alma metafísica, sobre-humana. As pessoas são alma; a mente é ser; a mente é as pessoas.

Elas podem encontrar-se. Podem ver-se como são. Quando estiverem preparadas para abandonar o mundo ilusório e autocriado de hipóteses em que vagueiam e enfrentar a realidade, então, conhecer-se-ão como são. Além disso, podem imaginar-se a si próprias como gostariam de ser e podem criar dentro de si o novo pensador, o novo homem. Pois cada momento é o momento da escolha — e cada hora é destino.

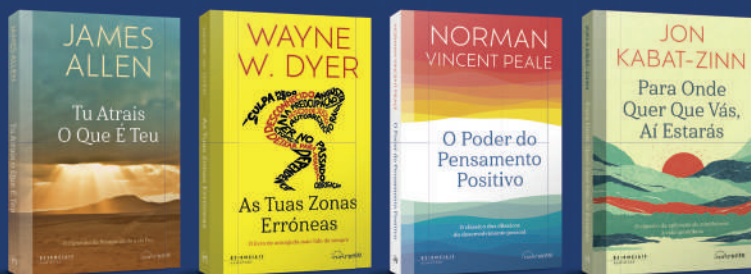
Uma visão profunda sobre como encontrar equilíbrio e paz interior perante todo o tipo de adversidades

Todos os problemas da existência, sejam eles sociais, políticos ou espirituais, residem na ignorância e numa forma errada de encarar a vida.

A Luz Que Te Conduz aborda uma miríade de dificuldades que o mundo enfrenta a partir de uma perspetiva de triunfo da mente sobre a matéria. Lançando uma luz de franca sabedoria sobre os mais variados assuntos, desde os pessoais (boas maneiras e refinamento) até aos globais (guerra e paz, diversidade de crenças), a mensagem de James Allen ajudar-te-á a encontrar a atitude correta para começar a mudar a tua vida para melhor, ao repensar ações e, principalmente, pensamentos.

Explorando a origem dos problemas do dia a dia, encontrarás nos conselhos e reflexões presentes neste livro formas de superar as dificuldades, viver uma vida mais feliz e contribuir para um mundo melhor.

DA MESMA COLEÇÃO:



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Desenvolvimento Pessoal

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

ISBN 9789896239817



9 789896 239817 >