

Miguel Ruiz

OS QUATRO ACORDOS

Um livro da
Sabedoria Tolteca

Os toltecas

Há milhares de anos os Toltecas eram conhecidos em todo o sul de México como «mulheres e homens de conhecimento». Os antropólogos definiram aos toltecas como uma nação ou uma raça, mas de fato, eram cientistas e artistas que formaram uma sociedade para estudar e conservar o conhecimento espiritual e as práticas de seus antepassados. Formaram uma comunidade de mestres (*naguales*) e estudantes em Teotihuacán, a cidade das pirâmides nas cercanias da Cidade do México, conhecida como o lugar no qual «o homem se converte em Deus».

Ao longo dos milênios os *naguales* viram-se forçados a esconder sua sabedoria ancestral e a manter sua existência em segredo. A conquista européia, unida a um agressivo mau uso do poder pessoal por parte de alguns aprendizes, fez necessário proteger o conhecimento daqueles que não estavam preparados para utilizá-lo com bom julgamento ou que tivessem podido usá-lo mal intencionalmente para obter um benefício pessoal.

Afortunadamente, o conhecimento esotérico tolteca foi conservado e transmitido de uma geração a outra por diferentes linhagens de *naguales*. Ainda que permaneceu oculto no segredo durante centenas de anos, as antigas profecias prognosticavam que chegaria o momento no que seria necessário devolver a sabedoria às pessoas. Agora, dom Miguel Ruiz, um *nagual* da linhagem dos Guerreiros da Águia, foi guiado para divulgar os poderosos ensinamentos dos toltecas.

O conhecimento tolteca surge da mesma unidade essencial da verdade da que partem todas as tradições esotéricas sagradas do mundo. Ainda que não seja uma religião, respeita a todos os mestres espirituais que ensinaram na terra, e conquanto abarca o espírito, resulta mais preciso descrevê-lo como uma maneira de viver que se distingue por seu fácil acesso à felicidade e o amor.

Ao Círculo de fogo;
os que já se foram,
os que estão presentes
e os que ainda têm que chegar

Introdução

Espelho Fumegante

Faz três mil anos tinha um ser humano, igual a você e eu, que vivia próximo de uma cidade rodeada de montanhas. Este ser humano estudava para converter-se num chamã, para aprender o conhecimento de seus ancestrais, mas não estava totalmente de acordo com tudo o que aprendia. Em seu coração sentia que devia ter algo mais.

Num dia, enquanto dormia numa gruta, sonhou que via seu próprio corpo dormindo. Saiu da gruta a uma noite de lua cheia. O céu estava limpo e viu uma infinidade de estrelas. Então, algo sucedeu em seu interior que transformou sua vida para sempre. Olhou as mãos, sentiu seu corpo e ouviu sua própria voz que dizia: «Sou feito de luz; sou feito de estrelas».

Olhou ao céu de novo e deu-se conta de que não são as estrelas as que criam a luz, senão que é a luz que cria as estrelas. «Tudo é feito de luz - disse -, e o espaço no meio não está vazio.» E soube que tudo o que existe é um ser vivente, e que a luz é a mensageira da vida, porque está viva e contém toda a informação.

Então deu-se conta de que, ainda que era feito de estrelas, ele não era essas estrelas. «Estou no meio das estrelas», pensou. Assim que chamou às estrelas o *tonal* e à luz que tinha entre as estrelas o *nagual*, e soube que o que criava a harmonia e o espaço entre ambos é a Vida ou *Tentativa*. Sem Vida, o tonal e o nagual não existiriam. A Vida é a força do absoluto, o supremo, a Criadora de todas as coisas.

Isto é o que descobriu: Tudo o que existe é uma manifestação do ser vivente ao que chamamos Deus. Todas as coisas são Deus. E chegou à conclusão de que a percepção humana é só luz que percebe luz. Também se deu conta de que a matéria é um espelho - tudo é um espelho que reflete luz e cria imagens dessa luz - e o mundo da ilusão, o *Sonho*, é tão só como uma fumaça que nos impede ver o que realmente somos. «O que realmente somos é puro amor, pura luz», disse.

Esta descoberta mudou sua vida. Uma vez soube o que em verdade era, olhou a seu redor e viu a outros seres humanos e ao resto da natureza, e lhe assombrou o que viu. Viu-se a si mesmo em todas as coisas: em cada ser humano, em cada animal, em cada árvore, na água, na chuva, nas nuvens, na terra ... E viu que a Vida misturava o tonal e o nagual de diferentes maneiras para criar milhões de manifestações de Vida.

Nesses instantes compreendeu-o tudo. Sentia-se entusiasmado e seu coração transbordava paz. Estava impaciente por revelar a suas pessoas o que tinha descoberto. Mas não tinha palavras para explicá-lo. Tentou descrevê-lo aos demais, mas não o entendiam. Viram que tinha mudado, que algo muito belo irradiava de seus olhos e de sua voz. Comprovaram que já não emitia julgamentos sobre nada nem ninguém. Já não

se parecia a ninguém.

Ele os compreendia muito bem a todos, mas a ele ninguém o compreendia. Acharam que era uma encarnação de Deus; ao ouvi-lo, ele sorriu e disse: «É verdadeiro. Sou Deus. Mas vocês também o sois. Todos somos iguais. Somos imagens de luz. Somos Deus». Mas as pessoas seguiam sem entendê-lo.

Tinha descoberto que era um espelho para os demais, um espelho no que podia ver-se a si mesmo. «Cada um é um espelho», disse. Via-se em todos, mas ninguém via a si mesmo nele. E compreendeu que todos sonhavam mas sem ter consciência disso, sem saber o que realmente eram. Não podiam ver-se a eles mesmos nele porque tinha um muro de nevoeiro ou fumaça entre os espelhos. E esse muro de nevoeiro estava construído pela interpretação das imagens de luz: o Sonho dos seres humanos.

Então soube que cedo esqueceria tudo o que tinha aprendido. Queria lembrar-se de todas as visões que tinha tido, assim que decidiu se chamar a si mesmo Espelho Fumegante para recordar sempre que a matéria é um espelho e que a fumaça que há no meio é o que nos impede saber quem somos. E disse: «Sou Espelho Fumegante porque vejo-me em todos vocês, mas não nos reconhecemos mutuamente pela fumaça que há entre nós. Essa fumaça é o *Sonho*, e o espelho és tu, o sonhador».

É fácil viver com os olhos fechados,
interpretando mal tudo o que se vê ...
- John Lennon

I

A domesticação e o sonho do planeta

O que vês e escutas agora mesmo não é mais que um sonho. Neste mesmo momento estás sonhando. Sonhas com o cérebro desperto.

Sonhar é a função principal da mente, e a mente sonha vinte e quatro horas ao dia. Sonha quando o cérebro está desperto e também quando está dormido. A diferença estriba em que, quando o cérebro está desperto, há um marco material que nos faz perceber as coisas de uma forma linear. Quando dormimos não temos esse marco, e o sonho tende a mudar constantemente.

Os seres humanos sonhamos o tempo todo. Antes de que nascêssemos, aqueles que nos precederam criaram um enorme sonho externo que chamaremos o sonho da sociedade ou *o sonho do planeta*. O sonho do planeta é o sonho coletivo fato de milhares de milhões de sonhos menores, de sonhos pessoais que, unidos, criam um sonho de uma família, um sonho de uma comunidade, um sonho de uma cidade, um sonho de um país, e finalmente, um sonho de toda a humanidade. O sonho do planeta inclui todas as regras da sociedade, suas crenças, suas leis, suas religiões, suas diferentes culturas e maneiras de ser, seus governos, suas escolas, seus acontecimentos sociais e suas celebrações.

Nascemos com a capacidade de aprender a sonhar, e os seres humanos que nos precedem nos ensinam a sonhar da forma em que o faz a sociedade. O sonho externo tem tantas regras que, quando nasce um menino, captamos sua atenção para introduzir estas regras em sua mente. O sonho externo utiliza a mamãe e papai, a escola e a religião para ensinar-nos a sonhar.

A *atenção* é a capacidade que temos de discernir e nos centrar naquilo que queremos perceber. Percebemos milhões de coisas simultaneamente, mas utilizamos nossa atenção para reter no primeiro plano de nossa mente o que nos interessa. Os adultos que nos rodeavam captaram nossa atenção e, por meio da repetição, introduziram informação em nossa mente. Assim é como aprendemos tudo o que sabemos.

Utilizando nossa atenção aprendemos uma realidade completa, um sonho completo. Aprendemos como nos comportar em sociedade: o que acreditar e o que não acreditar; o que é aceitável e o que não o é; o que é bom e o que é mau; o que é belo e o que é feio; o que é correto e o que é incorreto. Já estava tudo ali: todo o

conhecimento, todos os conceitos e todas as regras sobre a maneira de se comportar no mundo.

Quando íamos ao colégio, nos sentávamos numa cadeira pequena e prestávamos atenção ao que o mestre nos ensinava. Quando íamos à igreja, prestávamos atenção ao que o sacerdote ou o pastor nos dizia. A mesma dinâmica funcionava com mamãe e papai, e com nossos irmãos e irmãs. Todos tentavam captar nossa atenção. Também aprendemos a captar a atenção de outros seres humanos e desenvolvemos uma necessidade de atenção que sempre acaba sendo muito competitiva. Os meninos competem pela atenção de seus pais, seus professores, seus amigos: «Olha-me! Olha o que faço! Ei, eu estou aqui!». A necessidade de atenção volta-se muito forte e continua na idade adulta.

O sonho externo capta nossa atenção e ensina-nos o que crer, começando pela língua que falamos. A linguagem é o código que os seres humanos utilizamos para nos compreender e nos comunicar. Cada letra, cada palavra de cada língua, é um acordo. Chamamos a isto uma página de um livro; a palavra *página* é um acordo que compreendemos. Uma vez entendemos o código, nossa atenção fica presa e a energia transfere-se de uma pessoa a outra.

Tu não escolheste tua língua, nem tua religião nem teus valores morais: já estavam aí antes de que nasceste. Nunca tivemos a oportunidade de escolher o que acreditar e o que não acreditar. Nunca escolhemos nem o mais insignificante destes acordos. Nem sequer escolhemos nosso próprio nome.

De meninos não tivemos a oportunidade de escolher nossas crenças, mas estivemos *de acordo* com a informação que outros seres humanos nos transmitiram do sonho do planeta. A única forma de armazenar informação é por acordo. O sonho externo capta nossa atenção, mas se não estamos de acordo, não armazenaremos essa informação. Tão pronto como estamos de acordo com algo, *o cremos*, e a isso chamamos «fé». Ter fé é crer incondicionalmente.

Assim é como aprendemos quando éramos meninos. Os meninos crêem em tudo o que dizem os adultos. Estávamos de acordo com eles, e nossa fé era tão forte, que o sistema de crenças que se nos tinha transmitido controlava totalmente o sonho de nossa vida. Não escolhemos estas crenças, e ainda que quiçá nos rebelamos contra elas, não éramos o bastante fortes para que nossa rebelião triunfasse. O resultado é que nos rendemos às crenças mediante nosso *acordo*.

Chamo a este processo «a domesticação dos seres humanos». Através desta domesticação aprendemos a viver e a sonhar. Na domesticação humana, a informação do sonho externo transfere-se ao sonho interno e cria todo nosso sistema de crenças. Em primeiro lugar, ao menino ensina-se-lhe o nome das coisas: mamãe, papai, leite, garrafa ... Dia a dia, em casa, na escola, na igreja e desde a televisão, dizem-nos como temos de viver, que tipo de comportamento é aceitável. O sonho externo ensina-nos como ser seres humanos. Temos todo um conceito do que é uma «mulher» e do que é um «homem». E também aprendemos a julgar: Julgamos a nós mesmos, julgamos a

outras pessoas, julgamos a nossos vizinhos ...

Domesticamos aos meninos da mesma maneira em que domesticamos a um cão, um gato ou qualquer outro animal. Para ensinar a um cão, castigamo-lo e recompensamo-lo. Adestramos a nossos meninos, a quem tanto queremos, da mesma forma em que adestramos a qualquer animal doméstico: com um sistema de prêmios e castigos. Diziam-nos: «És um menino bom», ou: «És uma menina boa», quando fazíamos o que mamãe e papai queriam que fizéssemos. Quando não o fazíamos, éramos «uma menina má» ou «um menino mau».

Quando não acatávamos as regras, nos castigavam; quando as cumpríamos, nos premiavam. Castigavam-nos e premiavam-nos muitas vezes ao dia. Cedo começamos a ter medo de ser castigados e também de não receber a recompensa, isto é, a atenção de nossos pais ou de outras pessoas como irmãos, professores e amigos. Com o tempo desenvolvemos a necessidade de captar a atenção dos demais para conseguir nossa recompensa.

Quando recebíamos o prêmio nos sentíamos bem, e por isso, continuamos fazendo o que os demais queriam que fizéssemos. Devido a esse medo a ser castigados e a não receber a recompensa, começamos a fingir que éramos o que não éramos, com o único fim de comprazer aos demais, de ser o bastante bons para outras pessoas. Começamos a agir para tentar comprazer a mamãe e a papai, aos professores e à igreja. Fingimos ser o que não éramos porque nos dava medo que nos recusassem. O medo a ser recusados converteu-se no medo a não ser o bastante bons. Ao final, acabamos sendo alguém que não éramos. Convertemos-nos numa cópia das crenças de mamãe, as crenças de papai, as crenças da sociedade e as crenças da religião.

No processo de domesticação, perdemos todas nossas tendências naturais. E quando fomos o bastante maiores para que nossa mente o compreendesse, aprendemos a dizer que *não*. O adulto dizia: «Não faça isto e não faça aquilo». Nós nos rebelávamos e respondíamos: «Não!». Rebelávamo-nos para defender nossa liberdade. Queríamos ser nós mesmos, mas éramos muito pequenos e os adultos eram grandes e fortes. Após certo tempo, começamos a sentir medo porque sabíamos que cada vez que fizéssemos algo incorreto receberíamos um castigo.

A domesticação é tão poderosa que, num determinado momento de nossa vida, já não precisamos que ninguém nos domestique. Não precisamos que mamãe ou papai, a escola ou a igreja nos domestiquem. Estamos tão bem treinados que somos nosso próprio domador. Somos um animal auto domesticado. Agora nos domesticamos a nós mesmos segundo o sistema de crenças que nos transmitiram e utilizando o mesmo sistema de castigo e recompensa. Castigamo-nos a nós mesmos quando não seguimos as regras de nosso sistema de crenças; premiamos-nos quando somos «um menino bom» ou «uma menina boa».

Nosso sistema de crenças é como o Livro da Lei que governa nossa mente. Não é questionável; qualquer coisa que esteja nesse Livro da Lei é nossa verdade. Baseamos todos nossos julgamentos nele, ainda quando vão na contramão de nossa própria

natureza interior. Durante o processo de domesticação, se programaram em nossa mente inclusive leis morais como os Dez Mandamentos. Um a um, todos esses acordos formam o Livro da Lei e dirigem nosso sonho.

Há algo em nossa mente que julga a tudo e a todos, inclusive o clima, o cão, o gato... Tudo. O Juiz interior utiliza o que está em nosso Livro da Lei para julgar tudo o que fazemos e deixamos de fazer, tudo o que pensamos e não pensamos, tudo o que sentimos e não sentimos. Cada vez que fazemos algo que vai contra o Livro da Lei, o juiz diz que somos culpados, que precisamos um castigo, que devemos nos sentir envergonhados. Isto ocorre muitas vezes ao dia, dia após dia, durante todos os anos de nossa vida.

Há outra parte em nós que recebe os julgamentos, e a essa parte a chamamos «a Vítima». A Vítima carrega com a culpa, o reproche e a vergonha. É essa parte nossa que diz: «Pobre de mim! Não sou suficientemente bom, nem inteligente nem atraente, e não mereço ser amado. Pobre de mim!». O grande Juiz reconhece-o e diz: «Sim, não vales o suficiente». E tudo isto se fundamenta num sistema de crenças no que jamais escolhemos crer. E o sistema é tão forte que, inclusive anos após ter entrado em contato com novos conceitos e de tentar tomar nossas próprias decisões, nos damos conta de que essas crenças ainda controlam nossa vida.

Qualquer coisa que vá contra o Livro da Lei fará que sintamos uma estranha sensação no plexo solar, uma sensação que se chama *medo*. Descumprir as regras do Livro da Lei abre nossas feridas emocionais, e reagimos criando veneno emocional. Dado que tudo o que está no Livro da Lei tem que ser verdade, qualquer coisa que ponha em tela de julgamento o que cremos nos faz sentir inseguros. Ainda que o Livro da Lei esteja equivocado, faz com que nos sintamos *seguros*.

Por este motivo, precisamos uma grande valentia para desafiar nossas próprias crenças; porque, ainda que saibamos que não as escolhemos, também é verdadeiro que as aceitamos. O acordo é tão forte, que inclusive quando sabemos que o conceito é errôneo, sentimos a culpa, o reproche e a vergonha que aparecem quando atuamos na contramão dessas regras.

Da mesma forma que o governo tem um Código de Leis que dirige o sonho da sociedade, nosso sistema de crenças é o Livro da Lei que governa nosso sonho pessoal. Todas estas leis existem em nossa mente, cremos nelas, e nosso Juiz interior baseia tudo nelas. O Juiz decreta e a Vítima sofre a culpa e o castigo. Mas quem diz que este sonho seja justo? A verdadeira justiça consiste em pagar só uma vez por cada erro. O que é verdadeiramente *injusto* é pagar várias vezes pelo mesmo erro.

Quantas vezes pagamos por um mesmo erro? A resposta é: milhares de vezes. O ser humano é o único animal sobre a terra que paga milhares de vezes pelo mesmo erro. Os demais animais pagam só uma vez por cada erro. Mas nós não. Temos uma grande memória. Cometemos um engano, julgamos a nós mesmos, nos declaramos culpados e nos castigamos. Se fosse uma questão de justiça, com isso bastaria; não precisamos repeti-lo. Mas cada vez que o recordamos, nos julgamos de novo, voltamos

a nos considerar culpados e nos voltamos a castigar, uma e outra vez, e outra, e outra mais. Se estamos casados, também nossa mulher ou nosso marido nos recorda o erro, e assim voltamos a nos julgar de novo, nos castigamos outra vez e nos voltamos a sentir culpados. Talvez é isto justo?

Quantas vezes fazemos que nosso casal, nossos filhos ou nossos pais paguem pelo mesmo erro? Cada vez que recordamos o erro, os culpamos de novo e lhes enviamos todo o veneno emocional que sentimos em frente à injustiça, fazemos que voltem a pagar por isso. Isso é justiça? O juiz da mente está equivocado porque o sistema de crenças, o Livro da Lei, é errôneo. Todo o sonho se fundamenta numa lei falsa. 95 por cento das crenças que armazenamos em nossa mente não são mais que mentiras, e se sofremos é porque cremos em todas elas.

No sonho do planeta, aos seres humanos resulta-lhes normal sofrer, viver com medo e criar dramas emocionais. O sonho externo não é um sonho prazeroso; é um sonho cheio de violência, de medo, de guerra, de injustiça. O sonho pessoal dos seres humanos varia, mas em conjunto é um pesadelo. Se observamos a sociedade humana, comprovamos que é um lugar no qual resulta muito difícil viver, porque está governado pelo medo. No mundo inteiro, vemos sofrimento, cólera, vingança, vícios, violência nas ruas e uma tremenda injustiça. Isto existe em diferentes níveis nos diferentes países do mundo, mas o medo controla o sonho externo.

Se comparamos o sonho da sociedade humana com a descrição do inferno que as diferentes religiões de todo mundo divulgaram, descobrimos que são exatamente iguais. As religiões dizem que o inferno é um lugar de castigo, de medo, de dor e de sofrimento, um lugar onde o fogo te queima. Cada vez que sentimos emoções como a cólera, o ciúmes, a inveja ou o ódio, experimentamos um fogo que arde em nosso interior. Vivemos no sonho do inferno.

Se consideramos que o inferno é um estado de ânimo, então nos rodeia por todas partes. Talvez outras pessoas nos advirtam que se não fazemos o que elas dizem que deveríamos fazer, iremos ao inferno. Mas já estamos no inferno, inclusive as pessoas que nos diz isso. Nenhum ser humano pode condenar a outro ao inferno, porque já estamos nele. É verdadeiro que os demais podem nos levar a um inferno ainda mais profundo, mas unicamente se nós o permitimos.

Cada ser humano, homem ou mulher, tem seu sonho pessoal, que, do mesmo modo que ocorre com o sonho da sociedade, com frequência está dirigido pelo medo. Aprendemos a sonhar o inferno em nossa própria vida, em nosso sonho pessoal. O mesmo medo manifesta-se de diferentes maneiras em cada pessoa, é claro, mas todos sentimos cólera, ciúmes, ódio, inveja e outras emoções negativas. Nosso sonho pessoal também pode se converter num pesadelo permanente no qual sofremos e vivemos num estado de medo constante. No entanto, não é necessário que nosso sonho seja um pesadelo. Podemos desfrutar de um sonho agradável.

Toda a humanidade procura a verdade, a justiça e a beleza. Estamos imersos numa busca eterna da verdade porque só cremos nas mentiras que armazenamos em nossa

mente. Procuramos a justiça porque no sistema de crenças que temos não existe. Procuramos a beleza porque, por muito bela que seja uma pessoa, não achamos que o seja. Seguimos procurando e procurando quando tudo está já em nós. Não há nenhuma verdade que encontrar. Onde quer que olhemos, tudo o que vemos é a verdade, mas devido aos acordos e as crenças que temos armazenado em nossa mente, não temos olhos para a ver.

Não vemos a verdade porque estamos cegos. O que nos cega são todas essas falsas crenças que temos na mente. Precisamos sentir que temos razão e que os demais estão equivocados. Confiamos no que cremos, e nossas crenças nos convidam a sofrer. É como se vivêssemos no meio de uma bruma que nos impede ver para além de nossos próprios narizes. Vivemos numa bruma que nem sequer é real. É um sonho, nosso sonho pessoal da vida: o que cremos, todos os conceitos que temos sobre o que somos, todos os acordos aos que chegamos com os demais, conosco mesmos e inclusive com Deus.

Toda nossa mente é uma bruma que os toltecas chamaram *mitote*. Nossa mente é um sonho no que milhares de pessoas falam ao mesmo tempo e ninguém compreende a ninguém. Esta é a condição da mente humana: um grande *mitote*, e assim é impossível ver o que realmente somos. Na Índia chamam-no *maya*, que significa «ilusão». É nosso conceito de Eu «sou». Tudo o que cremos sobre nós mesmos e o mundo, todos os conceitos e programas que temos na mente, tudo isso é o *mitote*. Resulta-nos impossível ver quem somos verdadeiramente; resulta-nos impossível ver que não somos livres.

Esta é a razão pela qual os seres humanos resistimos à vida. Estar vivos é nosso maior medo. Não é a morte; nosso maior medo é arriscar-nos a viver: correr o risco de estar vivos e de expressar o que realmente somos. Aprendemos a viver tentando satisfazer as exigências de outras pessoas. Aprendemos a viver segundo os pontos de vista dos demais por medo a não ser aceitados e de não ser o suficientemente bons para outras pessoas.

Durante o processo de domesticação, formamos uma imagem mental da perfeição com o fim de tratar de ser o suficientemente bons. Criamos uma imagem de como deveríamos ser para que os demais nos aceitassem. Tentamos comprazer especialmente às pessoas que nos amam, como papai e mamãe, nossos irmãos e irmãs maiores, os sacerdotes e os professores. Ao tratar de ser o suficientemente bons para eles, criamos uma imagem de perfeição, mas não encaixamos nela. Criamos essa imagem, mas não é uma imagem real. Sob esse ponto de vista, nunca seremos perfeitos. Nunca!

Como não somos perfeitos, nos recusamos a nós mesmos. O grau de rejeição depende do efetivos que tenham sido os adultos para romper nossa integridade. Depois da domesticação, já não se trata de que sejamos o suficientemente bons para os demais. Não somos o bastante bons para nós mesmos porque não encaixamos em nossa própria imagem de perfeição. Resulta-nos impossível perdoar-nos por não ser o que desejaríamos ser, ou melhor dito, por não ser quem *achamos que* deveríamos ser. Não podemos nos perdoar por não ser perfeitos.

Sabemos que não somos o que achamos que deveríamos ser, de modo que nos sentimos falsos, frustrados e desonestos. Tentamos ocultar-nos e fingimos ser o que não somos. O resultado é um sentimento de falta de autenticidade e uma necessidade de utilizar máscaras sociais para evitar que os demais se dêem conta. Dá-nos muito medo que alguém descubra que não somos o que pretendemos ser. Também julgamos aos demais segundo nossa própria imagem da perfeição, e naturalmente não atingem nossas expectativas.

Nos desonramos a nós mesmos só para comprazer a outras pessoas. Inclusive chegamos a ferir nosso corpo para que os demais nos aceitem. Vemos a adolescentes que se drogam com o único fim de não ser recusados por outros adolescentes. Não são conscientes de que o problema estriba em que não se aceitam a si mesmos. Recusam-se porque não são o que pretendem ser. Desejam ser de uma maneira determinada, mas não o são, e isto faz com que se sintam culpadas e envergonhadas. Os seres humanos castigamos-nos a nós mesmos sem cessar por não ser como achamos que deveríamos ser. Maltratamos-nos a nós mesmos e utilizamos a outras pessoas para que nos maltratem.

Mas ninguém nos maltrata mais que nós mesmos; o juiz, a Vítima e o sistema de crenças são os que nos levam a fazê-lo. É verdadeiro que algumas pessoas dizem que seu marido ou sua mulher, sua mãe ou seu pai as maltrataram, mas sabemos que nós nos maltratamos ainda mais. Nossa maneira de julgar-nos é a pior que existe. Se cometemos um erro adiante dos demais, tentamos negá-lo e tampá-lo; mas tão cedo como estamos sozinhos, o juiz se volta tão tenaz e o reproche é tão forte, que nos sentimos realmente estúpidos, inúteis ou indignos.

Ninguém, em toda tua vida, te maltratou mais que tu mesmo. O limite do maltrato que tolerarás de outra pessoa é exatamente o mesmo ao que te submetes. Se alguém chega a te maltratar um pouco mais, o mais provável é que te afastes dessa pessoa. No entanto, se alguém te maltrata um pouco menos do que costumava te maltratar, seguramente continuarás com essa relação e toleras-á sempre.

Se te castigas de forma exagerada, é possível que inclusive chegues a tolerar a alguém que te agride fisicamente, te humilha e te trata como se fosses lixo. Por quê? Porque, de acordo com teu sistema de crenças, dizes: «Mereço-o. Esta pessoa faz-me um favor ao estar comigo. Não sou digno de amor nem de respeito. Não sou suficientemente bom».

Precisamos que os demais nos aceitem e nos amem, mas nos resulta impossível nos aceitar e nos amar a nós mesmos. Quanto mais autoestima temos, menos maltratamo-nos. O abuso de si mesmo nasce do autorrechaço, e este da imagem que temos do que significa ser perfeito e da impossibilidade de atingir esse ideal. Nossa imagem de perfeição é a razão pela qual nos recusamos; é o motivo pelo qual não nos aceitamos a nós mesmos tal como somos e não aceitamos aos demais tal como são.

O PRELÚDIO DE UM NOVO SONHO

Estabeleceste milhares de acordos contigo mesmo, com outras pessoas, com o sonho que é tua vida, com Deus, com a sociedade, com teus pais, com teu casal, com teus filhos; mas os acordos mais importantes são os que fizeste contigo mesmo. Nesses acordos disseste-te quem és, que sentes, que crês e como deves te comportar. O resultado é o que chamas tua personalidade. Nesses acordos dizes: «Isto é o que sou. Isto é o que creio. Sou capaz de fazer certas coisas e há outras que não posso fazer. Isto é real e aquilo é fantasia; isto é possível e aquilo é impossível».

Um só acordo não seria um grande problema, mas temos muitos acordos que nos fazem sofrer, que nos fazem fracassar na vida. Se queres viver com alegria e satisfação, deves achar a valentia necessária para romper esses acordos que se baseiam no medo e reclamar teu poder pessoal. Os acordos que surgem do medo requerem um grande gasto de energia, mas os que surgem do amor nos ajudam a conservar nossa energia e inclusive a aumentar.

Todos nascemos com uma determinada quantidade de poder pessoal que se renova em cada dia com o descanso. "Desgraçadamente, gastamos todo nosso poder pessoal primeiro em criar esses acordos, e depois em mantê-los. Os acordos aos que chegamos consomem nosso poder pessoal, e o resultado é que nos sentimos impotentes. Só nos fica o poder justo para sobreviver em cada dia, porque utilizamos a maior parte dele em manter os acordos que nos colam no sonho do planeta. Como podemos mudar todo o sonho de nossa vida quando nem sequer temos poder para mudar até o acordo mais insignificante?

Se somos capazes de reconhecer que nossa vida está governada por nossos acordos e o sonho de nossa vida não gostamos, precisamos mudar dos acordos. Quando finalmente estejamos dispostos a mudá-los, terá quatro acordos muito poderosos que nos ajudarão a romper aqueles outros que surgem do medo e esgotam nossa energia.

Cada vez que rompes um acordo, todo o poder que utilizaste para criá-lo volta a ti. Se adotá-los, estes quatro acordos criarão o poder pessoal necessário para que mudes todo teu antigo sistema de acordos.

Precisas uma grande vontade para adotar os Quatro Acordos, mas se és capaz de começar a viver com eles, tua vida transformar-se-á de uma maneira assombrosa. Verás como o drama do inferno desaparece adiante de teus próprios olhos. Em lugar de viver no sonho do inferno, criarás um novo sonho: teu sonho pessoal do céu.

II

O PRIMEIRO ACORDO

Seja impecável com tuas palavras

O primeiro acordo é o mais importante também o mais difícil de cumprir. É tão importante que só com ele já serás capaz de atingir o nível de existência que eu denomino «o céu na terra».

O Primeiro acordo consiste em ser *impecável com tuas palavras*. Parece muito simples, mas é sumamente poderoso.

Por que tuas palavras? Porque constituem o poder que tens para criar. São um dom que provém diretamente de Deus. Na Bíblia, o Evangelho de São João começa dizendo: «No princípio existia o Verbo, e o Verbo estava com Deus, e o Verbo era Deus». Mediante as palavras expressas teu poder criativo, revela-lo tudo. Independentemente da língua que fales, tua intenção se põe de manifesto através das palavras. O que sonhas, o que sentes e o que realmente és, o mostras por meio das palavras.

Não são só sons ou símbolos escritos. São uma força; constituem o poder que tens para expressar e comunicar, para pensar e, em consequência, para criar os acontecimentos de tua vida. Podes falar. Que outro animal do planeta pode fazê-lo? As palavras são a ferramenta mais poderosa que tens como ser humano, o instrumento da magia. Mas são como uma espada de duplo fio: podem criar o sonho mais belo ou destruir tudo o que te rodeia. Um dos fios é o uso errôneo das palavras, que cria um inferno em vida. O outro é a impecabilidade das palavras, que só engendrará beleza, amor e o céu na terra. Segundo como as utilizas, as palavras liberar-te-ão ou te escravizarão ainda mais do que imaginas. Toda a magia que possuis se baseia em tuas palavras. São pura magia, e se utiliza-las mal, se convertem em magia negra.

Esta magia é tão poderosa, que uma só palavra pode mudar uma vida ou destruir a milhões de pessoas. Faz anos, na Alemanha, mediante o uso das palavras, um homem manipulou um país inteiro de gente muito inteligente. Levou-os a uma guerra mundial só com o poder de suas palavras. Convenceu a outros para que cometessem os mais atrozes atos de violência. Ativou o medo das pessoas, e de repente, como uma grande explosão, começaram as matanças e o mundo estalou em guerra. Em todo o planeta os seres humanos destruíram a outros seres humanos porque tinham medo. As palavras de Hitler, que se baseavam em crenças e acordos gerados pelo medo, serão recordadas durante séculos.

A mente humana é como um campo fértil no que continuamente se estão plantando sementes. As sementes são opiniões, idéias e conceitos. Tu plantas uma semente, um pensamento, e este cresce. As palavras são como sementes, e a mente humana é muito fértil! O único problema é que, com demasiada freqüência, é fértil para as sementes do medo. Todas as mentes humanas são férteis, mas só para a classe de semente para a que estão preparadas. O importante é descobrir para que classe de sementes é fértil nossa mente, e a preparar para receber as sementes do amor.

Fixa-te no exemplo de Hitler: Semeou todas aquelas sementes de medo, que cresceram muito fortes e conseguiram uma extraordinária destruição em massa. Tendo em conta o pavoroso poder das palavras, devemos compreender qual é o poder que emana de nossa boca. Se plantamos um medo ou uma dúvida em nossa mente, criará uma série interminável de acontecimentos. Uma palavra é como um feitiço, e os humanos utilizamos as palavras como magos de magia negra, nos enfeitando os uns aos outros imprudentemente.

Tudo ser humano é um mago, e por meio das palavras, pode enfeitiçar a alguém ou o liberar de um feitiço. Continuamente estamos a lançar feitiços com nossas opiniões. Por exemplo, encontro-me com um amigo e dou-lhe uma opinião que me acaba de ocorrer. Digo-lhe: «Mmmm! Vejo em tua cara a cor dos que acabam tendo cancro». Se escuta essas palavras e está de acordo, desenvolverá um cancro em menos de um ano. Esse é o poder das palavras.

Durante nossa domesticação, nossos pais e irmãos expressavam suas opiniões sobre nós sem pensar. Nós acreditávamos no que nos diziam e vivíamos com o medo que nos provocavam suas opiniões, como a de que não servíamos para nadar, para os desportos ou para escrever. Alguém dá uma opinião e diz: «Olha que menina tão feia!». A menina ouve-o, acha-se que é feia e cresce com essa idéia na cabeça. Não importa o belo que seja; enquanto mantenha esse acordo, achará que é feia. Estará sob esse feitiço.

Este acordo é muito difícil de romper, e é possível que te leve a realizar muitas coisas com o único fim de te convencer de que realmente és estúpido. Pode ser que faças algo e digas a ti mesmo: «Gostaria de ser inteligente, mas devo de ser estúpido, porque se não o fosse, não teria feito isto». A mente move-se em centos de direções diferentes e poderíamos passar-nos dias inteiros fixados unicamente pela crença em nossa própria estupidez.

Mas num dia alguém capta tua atenção e com palavras te faz saber que não és estúpido. Acreditas no que essa pessoa diz e chegas a um novo acordo. E o resultado é que deixas de te sentir ou de agir como um estúpido. Rompeu-se todo o feitiço só com a força das palavras. E ao inverso, se achas que és estúpido e alguém capta tua atenção e te diz: «Sim, realmente és a pessoa mais estúpida que jamais conheci», o acordo ver-se-á reforçado e voltar-se-á ainda mais firme.

Vejam agora o que significa a palavra «impecabilidade». Significa «sem pecado». «impecável» provém do latín *peccatus*, que quer dizer «pecado». O *im* significa «sem», de

modo que «impecável» quer dizer «sem pecado». As religiões falam do pecado e dos pecadores, mas entendamos que significa realmente pecar. Um pecado é qualquer coisa que fazes e que vai contra ti. Tudo o que sintas, creias ou digas que vá contra ti é um pecado. Vais contra ti quando te julgas e te culpas por qualquer coisa. Não pecar é fazer exatamente o contrário. Ser impecável é não ir contra ti mesmo. Quando és impecável, assumes a responsabilidade de teus atos, mas sem te julgar nem te culpar.

Desde este ponto de vista, todo o conceito de pecado deixa de ser algo moral ou religioso para se converter numa questão de puro sentido comum. O pecado começa com a rejeição de si mesmo. O maior pecado que cometes é recusar a ti mesmo. Em termos religiosos, o autorrechaço é um «pecado mortal», isto é que te conduz à morte. Em mudança, a impecabilidade conduz-te à vida.

Ser impecável com tuas palavras é não as utilizar contra ti mesmo. Se vejo-te na rua e chamo-te estúpido, pode parecer que utilizo essa palavra contra mas em realidade a utilizo contra mim mesmo, porque tu odiar-me-ás por isso e teu ódio não será bom para mim. Portanto, se enfureço-me e com minhas palavras envio-te todo meu veneno emocional, as estou a utilizar contra mim.

Se amo a mim mesmo, expressarei esse amor em minhas relações contigo e serei impecável com minhas palavras, porque a ação provoca uma reação semelhante. Se amo-te, tu me amarás. Se insulto-te, me insultarás. Se sinto gratidão por ti, tu a sentirás por mim. Se sou egoísta contigo, tu o serás comigo. Se utilizo minhas palavras para enfeitiçar-te, tu empregarás as tuas para me enfeitiçar.

Ser impecável com tuas palavras significa utilizar tua energia corretamente, na direção da verdade e do amor por ti mesmo. Se chegas a um acordo contigo para ser impecável com tuas palavras, isso bastará para que a verdade se manifeste através de ti e limpe todo o veneno emocional que há em teu interior. Mas chegar a este acordo é difícil, porque aprendemos a fazer precisamente tudo o contrário. Aprendemos a fazer da mentira um hábito ao comunicar-nos com os demais, e ainda mais importante, ao falar conosco mesmos. Não somos impecáveis com nossas palavras.

No inferno, o poder das palavras emprega-se de um modo totalmente errôneo. Usámo-las para amaldiçoar, para culpar, para reprochar, para destruir. Também as utilizamos corretamente, é claro, mas não o fazemos muito com frequência. Pelo geral, empregamos as palavras para propagar nosso veneno pessoal: para expressar raiva, ciúmes, inveja e ódio. As palavras são pura magia - o dom mais poderoso que temos como seres humanos - e as utilizamos contra nós mesmos. Planejamos vingar-nos e criamos caos com as palavras. Usamo-as para fomentar o ódio entre as diferentes raças, entre diferentes pessoas, entre as famílias, entre as nações... Fazemos um mau uso das palavras com grande frequência, e assim é como criamos e perpetuamos o sonho do inferno. Com o uso errôneo das palavras, prejudicamo-nos os uns aos outros e nos mantemos mutuamente num estado de medo e dúvida. Dado que as palavras são a magia que os seres humanos possuímos e seu uso equivocado é magia negra, utilizamos a magia negra constantemente sem ter a menor idéia disso.

Por exemplo, tinha uma vez uma mulher inteligente e de grande coração. Esta mulher tinha uma filha à qual adorava. Uma noite chegou a casa após um duro dia de trabalho, muito cansada, tensa e com uma terrível dor de cabeça. Queria paz e tranquilidade, mas sua filha saltava e cantava alegremente. Não era consciente de como se sentia sua mãe; estava em seu próprio mundo, em seu próprio sonho. Sentia-se maravilhosa e saltava e cantava cada vez mais forte, expressando sua alegria e seu amor. Cantava tão forte que a dor de cabeça de sua mãe ainda piorou mais, até que, num momento determinado, a mãe perdeu o controle. Olhou muito aborrecida à sua preciosa filha e disse-lhe: «Cala-te! Tens uma voz horrível. Não podes ficar calada?».

O verdadeiro é que, nesse momento, a tolerância da mãe em frente a qualquer ruído era inexistente; não era que a voz de sua filha fosse horrível. Mas a filha acreditou o que lhe disse sua mãe e chegou a um acordo com ela mesma. Após isto já não cantou mais, porque achava que sua voz era horrível e que molestaria a qualquer pessoa que a ouvisse. Na escola tornou-se tímida, e se pediam-lhe que cantasse, se negava a fazê-lo. Inclusive falar com os demais converteu-se em algo difícil. Esse novo acordo fez que tudo mudasse para essa menina: achou que devia reprimir suas emoções para que a aceitassem e a amassem.

Sempre que escutamos uma opinião e acreditamos nela, chegamos a um acordo que passa a fazer parte de nosso sistema de crenças. A menina cresceu, e ainda que tivesse uma bonita voz, nunca voltou a cantar. Desenvolveu um grande complexo por causa de um feitiço, um feitiço lançado pela pessoa que mais a queria: sua própria mãe, que não se deu conta do que tinha feito com suas palavras. Não se deu conta de que tinha utilizado magia negra e tinha enfeitado à sua filha. Desconhecia o poder de suas palavras, e portanto não se pode culpá-la. Fez o que sua própria mãe, seu pai e outras pessoas tinham feito com ela de muitas maneiras diferentes: utilizar mal suas palavras.

Quantas vezes fazemos o mesmo com nossos próprios filhos? Lançamos-lhes opiniões deste tipo e eles carregam com essa magia negra durante anos e anos. As pessoas que nos querem empregam magia negra conosco, mas não sabem o que fazem. Por isso devemos perdoá-los, porque não sabem o que fazem.

Outro exemplo: Acorda-te pela manhã sentindo-te muito contente. Sentes-te tão bem, que passas duas horas adiante do espelho te arrumando. Então, uma de tuas melhores amigas te diz: «Que te aconteceu? Estás horrorosa. Olha teu vestido; está ridículo». Isso é suficiente para te enviar ao mais profundo do inferno. Quiçá essa amiga fez-te este comentário só para te ferir, e o conseguiu. Deu-te uma opinião que levava com ela todo o poder de suas palavras. Se aceitas essa opinião, converte-se num acordo, e então tu mesma pões todo teu poder nessa opinião, que se converte em magia negra.

Os feitiços deste tipo são difíceis de romper. A única maneira de desfazer um feitiço é chegar a um novo acordo que se baseie na verdade. A verdade é o aspecto mais importante do fato de ser impecável com tuas palavras. A espada tem dois fios: num estão as mentiras que criam a magia negra, e no outro, está a verdade que tem o poder de desfazer os feitiços. Só a verdade far-nos-á livres.

Considera as relações humanas diárias, e imagina-te quantas vezes lançamos feitiços os uns aos outros com nossas palavras. Com o tempo, isto se converteu na pior forma de magia negra: são as *fofocas*.

As fofocas são magia negra da pior classe, porque são puro veneno. Aprendemos a fofocar por acordo. De meninos, escutávamos aos adultos que nos rodeavam fofocar sem parar e expressar abertamente sua opinião sobre outras pessoas. Inclusive opinavam sobre gente às quais não conheciam. Mediante essas opiniões, transferiam seu veneno emocional, e nós aprendemos que esta era a maneira normal de se comunicar.

Fofocar converteu-se na principal forma de comunicação na sociedade humana. É a maneira que utilizamos para nos sentir próximos de outras pessoas, porque ver que alguém se sente tão mal como nós, nos faz sentir melhor.

Há uma velha expressão que diz: «A miséria gosta de estar acompanhada», e as pessoas que sofrem no inferno não querem estar sozinhas. O medo e o sofrimento são um aspecto importante do sonho do planeta; são a razão de que esse sonho nos continue reprimindo.

Se fazemos uma analogia e comparamos a mente humana com um computador, a fofoca é comparável a um vírus informático, que não é mais que um programa escrito na mesma linguagem que os demais, mas com uma intenção daninha. Introduce-se no computador quando menos esperas, e na maioria dos casos, sem que nem sequer te dê conta. Uma vez introduzido nele, teu computador não vai demasiado bem ou não funciona em absoluto, porque tudo se lía e há tal quantidade de mensagens contraditórios que resulta impossível obter resultados satisfatórios.

A fofoca entre os seres humanos funciona da mesma maneira. Por exemplo, comesas um curso com um novo professor; é algo que esperavas desde há muito tempo. No primeiro dia encontras-te com alguém que anteriormente assistiu a esse curso e te diz: «Esse professor é um pedante e um porre! Não tem nem idéia, e ademais, é um pervertido, de modo que tomes cuidado».

As palavras dessa pessoa e as emoções que te transmitiu quando te fez este comentário te ficam imediatamente gravadas; no entanto, não és consciente de que motivos tinha para fazê-lo. Quiçá estava aborrecida por ter suspenso, ou simplesmente fazia suposições fundamentadas no medo e os preconceitos. Mas dado que aprendeste a ingerir informação como um menino, parte de ti crê na fofoca. E na classe, enquanto o professor fala, sentes que o veneno aparece em teu interior e te resulta impossível compreender que o vês através dos olhos da pessoa que te fez a fofoca. Então, comesas a falar disso com os outros integrantes do curso, até que acabam por ver ao professor do mesmo modo: como um porre e um pervertido. Realmente não suportas estar aí, e cedo decides deixar de ir. Culpas ao professor, mas o culpado é a fofoca.

Um pequeno vírus informático é capaz de gerar um liame deste tipo. Uma mínima informação errônea pode estragar a comunicação entre as pessoas e infectar a todos

aqueles que toca, que por sua vez contagiam mais pessoas. Imagina que quando outras pessoas te contam fofocas, introduzem vírus informáticos em tua mente que fazem que penses cada vez com menor clareza. Depois imagina que, num esforço por aclarar tua própria confusão e para te aliviar do veneno, tu também fofoqueias e contagias estes vírus a outras pessoas.

Agora, imagina que esta pauta prossegue numa corrente interminável entre todos os seres humanos da Terra. O resultado é um mundo cheio de pessoas que só podem obter informação através de circuitos que estão obstruídos por um vírus venenoso e contagioso. Uma vez mais, este vírus é o que os toltecas denominaram *mitote*, o caos de milhares de vozes diferentes que tentam falar ao mesmo tempo na mente.

Ainda piores são os magos negros ou «piratas informáticos», que estendem o vírus intencionadamente. Recorda alguma ocasião na que tu mesmo (ou alguém que conheças) estavas furioso com outra pessoa e desejavas te vingar dela. Para fazê-lo, disseste-lhe algo com a intenção de espalhar o veneno e conseguir que se sentisse mal consigo mesma. De meninos agimos deste modo quase sem dar-nos conta, mas à medida que vamos crescendo, nossos esforços por desprestigiar às pessoas são bem mais calculados. Então, mentimos a nós mesmos e nos dizemos que a pessoa em questão recebeu um justo castigo por sua maldade.

Quando contemplamos o mundo através de um vírus informático, resulta fácil justificar inclusive o comportamento mais cruel. Não somos conscientes de que o mau uso de nossas palavras nos faz cair mais profundamente no inferno.

Durante anos, as palavras dos demais transmitiram-nos fofocas e lançaram-nos feitiços, mas o mesmo fez a maneira em que utilizamos as palavras conosco mesmos. Falamos-nos constantemente, e a maior parte do tempo dizemos coisas como: «Estou gordo. Sou feio. Sinto-me velho. Estou ficando calvo. Sou estúpido, nunca entendo nada. Nunca serei o suficientemente bom. Nunca serei perfeito». Vês de que modo utilizamos as palavras contra nós mesmos? É necessário que comecemos a compreender o que são as palavras e o que fazem. Se entendes o Primeiro acordo (*Sê impecável com tuas palavras*), verás quantas mudanças ocorrem em tua vida. Em primeiro lugar, mudanças em tua maneira de tratar-te e em tua forma de tratar a outras pessoas, especialmente aquelas às quais mais queres.

Pensa nas inumeráveis vezes que espalhaste fofocas sobre o ser que mais amas para conseguir que outras pessoas apoiassem teu ponto de vista. Quantas vezes captaste a atenção de outras pessoas e espalhaste veneno sobre um ser amado para fazer que tua opinião parecesse correta? Tua opinião não é mais que teu ponto de vista, e não tem por que ser necessariamente verdade. Tua opinião provém de tuas crenças, de teu ego e de teu próprio sonho. Criamos todo esse veneno e o espalhamos entre outras pessoas só para sentir que nosso ponto de vista é correto.

Se adotamos o Primeiro Acordo e somos impecáveis com nossas palavras, qualquer veneno emocional acabará por desaparecer de nossa mente e deixaremos de transmiti-lo em nossas relações pessoais, inclusive com nosso cão ou nosso gato.

A impecabilidade de tuas palavras também proporcionar-te-á imunidade em frente a qualquer pessoa que te lance um feitiço. Somente receberás uma idéia negativa se tua mente é um campo fértil para ela.

Quando és impecável com tuas palavras, tua mente deixa de ser um campo fértil para as palavras que surgem da magia negra, mas o é para as que surgem do amor. Podes medir a impecabilidade de tuas palavras a partir de teu nível de autoestima. A quantidade de amor que sentes por ti é diretamente proporcional à qualidade e integridade de tuas palavras. Quando és impecável com tuas palavras, te sentes bem, és feliz e estás em paz.

Podes transcender o sonho do inferno só com chegar ao acordo de ser impecável com tuas palavras. Agora mesmo estou a plantar uma semente em tua mente. Que cresça ou não, dependerá de quão fértil seja tua mente para receber as sementes do amor. Tu decides se chegas ou não a estabelecer este acordo contigo mesmo: *Sou impecável com minhas palavras*. Nutre esta semente, e à medida que cresça em tua mente, gerará mais sementes de amor que substituirão às do medo. O Primeiro Acordo mudará o tipo de sementes para as que tua mente resulta fértil.

Sê impecável com tuas palavras. Este é o primeiro acordo ao que deves chegar se queres ser livre, ser feliz e transcender o nível de existência do inferno. É muito poderoso. Utiliza tuas palavras apropriadamente. Emprega-as para compartilhar teu amor. Usa a magia branca começando por ti. Diga a ti mesmo que és uma pessoa maravilhosa, fantástica. Diga quanto te amas. Utiliza as palavras para romper todos esses pequenos acordos que te fazem sofrer.

É possível. O é porque eu mesmo o fiz e não sou melhor que tu. Somos exatamente iguais. Temos o mesmo tipo de cérebro, o mesmo tipo de corpo; somos seres humanos. Se eu fui capaz de romper esses acordos e criar outros novos, também tu podes fazê-lo. Se eu sou impecável com minhas palavras, por que não tu? Este acordo, por si só, é capaz de mudar toda tua vida. A impecabilidade de tuas palavras levar-te-á à liberdade pessoal, ao sucesso e à abundância; fará que o medo desapareça e transformá-lo-á em amor e alegria.

Imagina o que é possível criar só com a impecabilidade das palavras. Transcenderás o sonho do medo e levarás uma vida diferente. Poderás viver no céu no meio de milhares de pessoas que vivem no inferno, porque serás imune a ele. Atingirás o reino dos céus com este acordo: *Sê impecável com tuas palavras*.

III

O SEGUNDO ACORDO

Não tomes nada pessoalmente

Os três acordos seguintes nascem, em realidade, do primeiro. O Segundo acordo consiste em não *tomar nada pessoalmente*.

Aconteça o que aconteça a teu redor, não o tomes pessoalmente. Utilizando um exemplo anterior, se encontro-te na rua e digo-te: «Eh, és um estúpido!», sem conhecer-te, não me refiro a ti, senão a mim.

Se toma-o pessoalmente, talvez aches que és um estúpido. Quiçá digas a ti mesmo: «Como o sabe? Talvez é clarividente ou é que todos podem ver o estúpido que sou?».

Toma-o pessoalmente porque estás de acordo com qualquer coisa que se diga. E tão cedo como estás de acordo, o veneno te percorre e te encontras preso no sonho do inferno. O motivo de que estejas preso é o que chamamos «a importância pessoal». A importância pessoal, ou o tomar-se as coisas pessoalmente, é a expressão máxima do egoísmo, porque consideramos que tudo gira a nosso redor. Durante o período de nossa educação (ou de nossa domesticação), aprendemos a tomar-nos todas as coisas de forma pessoal. Achamos que somos responsáveis de tudo. Eu, eu, eu e sempre eu!

Nada do que os demais fazem é por ti. Fazem-no por eles mesmos. Todos vivemos em nosso próprio sonho, em nossa própria mente; os demais estão num mundo completamente diferente daquele em que vive cada um de nós. Quando nos tomamos pessoalmente o que alguém nos diz, supomos que sabe o que há em nosso mundo e tentamos impor-lhe acima do seu.

Inclusive quando uma situação parece muito pessoal, por exemplo quando alguém te insulta diretamente, isso não tem nada a ver contigo. O que essa pessoa diz, o que faz e as opiniões que expressa respondem aos acordos que estabeleceu em sua própria mente. Seu ponto de vista surge de toda a programação que recebeu durante sua domesticação.

Se alguém te dá sua opinião e te diz: «Ouve, estás muito gordo!», não to tomes pessoalmente, porque a verdade é que se refere a seus próprios sentimentos, crenças e opiniões. Essa pessoa tentou enviar-te seu veneno, e se toma-o pessoalmente, recolhe-o e converte-se em teu. Tomar-se as coisas pessoalmente converte-te numa presa fácil para esses depredadores, os magos negros. Resulta-lhes fácil prender-te com uma simples opinião, depois alimentam-te com o veneno que querem, e como o tomas pessoalmente, o engoles sem chiar.

Comes todo seu lixo emocional e a convertes em teu próprio lixo. Mas se não o tomas pessoalmente, serás imune a todo veneno ainda que te encontres no meio do inferno. Essa imunidade é um dom deste acordo.

Quando tomas as coisas pessoalmente, te sentes ofendido e reages defendendo tuas crenças e criando conflitos. Fazes uma montanha de um grão de areia porque sentes a necessidade de ter razão e de que os demais estejam equivocados. Também te esforças em lhes demonstrar que tens razão dando tuas próprias opiniões. Do mesmo modo, qualquer coisa que sintas ou faças não é mais que uma projeção de teu próprio sonho pessoal, um reflexo de teus próprios acordos. O que dizes, o que fazes e as opiniões que tens se baseiam nos acordos que tu estabeleceste, e não têm nada que ver comigo.

O que penses de mim não é importante para mim e não o tomo pessoalmente. Quando as pessoas me dizem: «Miguel, és o melhor», não o tomo pessoalmente, e também não o faço quando me diz:

«Miguel, és o pior». Sei que quando estejas contente, dir-me-ás: «Miguel, és um anjo!». Mas quando estejas chateado comigo, dir-me-ás: «Oh, Miguel, és um demônio! És repugnante. Como podes dizer essas coisas?». Nenhum dos dois comentários me afeta porque eu sei o que sou. Não preciso que me aceitem. Não preciso que ninguém me diga: «Miguel, que bem o fazes!», ou: «Como és capaz de fazer isso?».

Não, não o tomo pessoalmente. Penses o que penses, sintas o que sintas, sei que se trata de teu problema e não do meu. É tua maneira de ver o mundo. Não o tomo de um modo pessoal porque te referes a ti mesmo e não a mim. Os demais têm suas próprias opiniões segundo seu sistema de crenças, de modo que nada do que pensem de mim estará realmente relacionado comigo, senão com eles.

É possível que inclusive me digas: «Miguel, o que dizes me dói». Mas o que te dói não é o que eu digo, senão as feridas que tens e que eu tenho roçado com o que disse. És tu mesmo quem se faz dano. Não o posso tomar pessoalmente em modo algum, e não porque não creia nem confie em ti, senão porque sei que vês o mundo com diferentes olhos, com os teus. Crias um filme inteiro em tua mente, e nela tu és o diretor, o produtor e o protagonista. Todos os demais temos papéis secundários. É teu filme.

A maneira em que vês esse filme se baseia nos acordos que estabeleceste com a vida. Teu ponto de vista é algo pessoal teu. Não é a verdade de ninguém mais que de ti. Portanto, se te incomodas comigo, sei que isso está relacionado contigo. Eu sou a desculpa para que tu te encomodes. E encomodas-te porque tens medo, porque enfrentas a teu medo. Se não tivesses medo, não encomodar-te-ias comigo de modo algum. Se não tivesses medo, não odiar-me-ias de modo algum. Se não tivesses medo, não estarias triste nem zeloso de modo algum.

Se vives sem medo, se amas, não há lugar para nenhuma dessas emoções. Se não tens nenhuma dessas emoções, logicamente te sentes bem. Quando te sentes bem, tudo o que te rodeia está bem. Quando tudo o que te rodeia é magnífico, tudo te faz

feliz. Amas tudo o que te rodeia porque amas a ti mesmo, porque gostas como és, porque estás contente *contigo* mesmo, porque te sentes feliz com tua vida. Estás satisfeito com o filme que tu mesmo produzes e com os acordos que estabeleceste com a vida. Estás em paz e és feliz. Vives nesse estado de felicidade no que tudo é verdadeiramente maravilhoso e belo. Nesse estado de felicidade, estabelececes uma relação de amor com tudo o que percebes em todo momento.

Seja o que as pessoas façam, pensem ou digam, *não o tomes pessoalmente*. Se dizem-te que és maravilhoso, não o dizem por ti. Tu sabes que és maravilhoso. Não é necessário que outras pessoas o digam para crê-lo. Não te tomes *nada* pessoalmente. Ainda que alguém agarrasse uma pistola e te disparasse na cabeça, não seria nada pessoal. Inclusive até esse extremo.

Nem sequer as opiniões que tens sobre ti mesmo são necessariamente verdade; portanto, não tens a menor necessidade de tomar qualquer coisa que ouças em tua própria mente pessoalmente. A mente tem a capacidade de falar a si mesma, mas também tem a capacidade de escutar a informação que está disponível de outras esferas. Quiçá às vezes, quando ouves uma voz em tua mente, te perguntes de onde provém. É possível que esta voz provenha de outra realidade na qual existam seres vivos com uma mente muito similar à humana. Os toltecas denominaram a estes seres «aliados». Na Europa, África e a Índia chamaram-nos «deuses».

Nossa mente também existe no nível dos deuses, também vive nessa realidade e é capaz de perceber. A mente vê com os olhos e percebe a realidade de quando estamos despertos. Mas também vê e percebe sem os olhos, ainda que a razão mal seja consciente desta percepção. A mente vive em mais de uma dimensão. É possível que em certas ocasiões tenhas idéias que não se originam em tua mente, mas as percebes com ela. Tens direito a crer ou não o que essas vozes te dizem e a não tomá-lo pessoalmente. Temos a opção de crer ou não nas vozes que ouvimos em nossa própria mente, do mesmo modo em que decidimos em que crer e quais acordos fazer no sonho do planeta.

A mente também é capaz de se falar e escutar a si mesma. Tua mente está dividida, igual que o está teu corpo. Do mesmo modo em que podes apertar com uma mão tua outra mão e a sentir, a mente pode falar consigo mesma. Uma parte de tua mente fala e outra escuta. Quando muitas partes de tua mente falam todas ao mesmo tempo, se origina um grande problema. A isto chamamos *mitote*, recordas?

Podemos comparar o *mitote* com um enorme mercado no que milhares de pessoas falam e fazem trocas ao mesmo tempo. Cada uma tem pensamentos e sentimentos diferentes; cada uma tem um ponto de vista diferente. Todos os acordos que estabelecemos - a programação da mente - não são necessariamente compatíveis entre si. Cada acordo é como um ser vivo independente; tem sua própria personalidade e sua própria voz. Há acordos incompatíveis, que se contradizem uns aos outros, e o conflito se vai estendendo até que estoura uma grande guerra na mente.

O *mitote* é a razão pela qual os seres humanos mal sabem o que querem, como o

querem ou quando o querem. Não estão de acordo com eles mesmos porque umas partes da mente querem uma coisa e outras querem exatamente o contrário.

Uma parte da mente põe objeções a determinados pensamentos e atos e outra os apoia. Todos estes pequenos seres viventes criam conflitos internos porque estão vivos e cada um tem sua própria voz. Unicamente se fazemos um inventário de nossos acordos descobriremos todos os conflitos da mente, e com o tempo chegaremos a extrair ordem do caos do *mitote*.

Não tomes nada pessoalmente porque, se o fazes, te expões a sofrer por nada. Os seres humanos somos viciados no sofrimento em diferentes níveis e diferentes graus; apoiamos-nos os uns aos outros para manter este vício. Lembramos ajudar-nos mutuamente a sofrer. Se tens a necessidade de que te maltratem, será fácil que os demais o façam. Do mesmo modo, se estás com pessoas que precisam Sofrer, algo em ti fará que as maltrates. É como se levassem um cartaz nas costas que dissesse: «Chutame, faz favor». Pedem uma justificativa para seu sofrimento. Seu vício ao sofrimento não é mais que um acordo que reforçam diariamente.

Vás onde vás, encontrarás as pessoas que te mentirão, mas à medida que tua consciência se expanda, descobrirás que tu também mentes a ti mesmo. Não esperes que os demais te digam a verdade, porque eles também mentem a si mesmos. Tens que confiar em ti e decidir se crês ou não o que alguém te diz.

Quando realmente vemos aos demais tal como são sem tomar-lo pessoalmente, o que façam ou digam não nos afetará. Ainda que os demais mintam-te, não importa. Mentem-te porque têm medo. Têm medo de que descubras que não são perfeitos. Tirar-se a máscara social resulta doloroso. Se os demais dizem uma coisa, mas fazem outra e tu não prestas atenção a seus atos, mentes a ti mesmo. Mas se és veraz contigo mesmo, poupar-te-ás muita dor emocional. Dizer-te a verdade quiçá resulte doloroso, mas não precisas aferrar-te à dor. A cura está a caminho; que as coisas te vão melhorar é só questão de tempo.

Se alguém não te trata com amor nem respeito, que se afaste de ti é um presente. Se essa pessoa não se vai, o mais provável é que suportes muitos anos de sofrimento com ela. Que se vá talvez resulte doloroso durante um tempo, mas finalmente teu coração sanará. Então, escolherás o que queres para valer. Descobrirás que, para escolher corretamente, mais que confiar nos demais, é necessário que confies em ti mesmo.

Quando não tomar nada pessoalmente se converta num hábito firme e sólido, evitar-te-ás muitos desgostos na vida. Tua raiva, teus ciúmes e tua inveja desaparecerão, e não tomas nada pessoalmente, inclusive tua tristeza desaparecerá.

Se convertes o Segundo Acordo num hábito, descobrirás que nada poderá te devolver ao inferno. Uma grande quantidade de liberdade surge quando não tomamos nada pessoalmente. Serás imune aos magos negros e nenhum feitiço afetar-te-á, por mais forte que seja. O mundo inteiro pode contar fofocas sobre ti, mas se não os tomas pessoalmente, serás imune a eles. Alguém pode te enviar veneno emocional de

forma intencionada, mas se não o tomas pessoalmente, não o engolirás. Quando não tomas o veneno emocional, se volta mais nocivo para o que o envia, mas não para ti.

Já podes ver quão importante é este acordo. Não tomar nada pessoalmente te ajuda a romper muitos hábitos e costumes que te mantêm preso no sonho do inferno e te causam um sofrimento desnecessário. Bastará praticar o Segundo Acordo para que comeces a romper dúzias de pequenos acordos que te fazem sofrer. E se praticas ademais o Primeiro Acordo, romperás 75 por cento destes pequenos acordos que te mantêm preso no inferno.

Escreve este acordo num papel e gruda-o na geladeira para recordá-lo em todo momento: *Não tomes nada pessoalmente.*

Quando te acostumes a não tomar nada pessoalmente, não precisarás depositar tua confiança no que façam ou digam os demais. Bastará com que confies em ti mesmo para escolher com responsabilidade. Nunca és responsável dos atos dos demais; só és responsável por ti mesmo. Quando compreendas isto, para valer, e te negues a tomar as coisas pessoalmente, será muito difícil que os comentários insensíveis ou os atos negligentes dos demais te firam.

Se manténs este acordo, viajarás por todo mundo com o coração aberto por completo e ninguém ferir-te-á. Dirás: «Amo-te», sem medo a que te recusem ou te ridicularizem. Pedirás o que precisas. Dirás sim ou dirás não - o que tu decidas - sem te culpar nem te julgar. Sempre podes seguir teu coração. Se fazê-lo, ainda que estejas no meio do inferno, experimentarás felicidade e paz interior. Permanecerás em teu estado de felicidade e o inferno não afetar-te-á em absoluto.

IV

O TERCEIRO ACORDO

Não faça suposições

O terceiro acordo consiste em não fazer suposições. Tendemos a fazer suposições sobre tudo. O problema é que, ao fazê-lo, *achamos que* o que supomos é verdadeiro. Juraríamos que é real. Fazemos suposições sobre o que os demais fazem ou pensam - o tomamos pessoalmente - e depois, os culpamos e reagimos enviando veneno emocional com nossas palavras. Este é o motivo pelo qual sempre que fazemos suposições, procuramos problemas. Fazemos uma suposição, compreendemos as coisas mal, tomamo-lo pessoalmente e acabamos fazendo um grande drama de nada.

Toda a tristeza e os dramas que experimentaste tinham suas raízes nas suposições que fizeste e nas coisas que tomaste pessoalmente. Concede-te um momento para considerar a verdade desta afirmação. Toda a questão do domínio entre os seres humanos gira ao redor das suposições e o se tomar as coisas pessoalmente. Todo nosso sonho do inferno se baseia nisso.

Produzimos muito veneno emocional fazendo suposições e tomando-as pessoalmente, porque, pelo geral, começamos a fofocar a partir de nossas suposições. Recorda que fofocar é nossa forma de nos comunicar e nos enviar veneno uns aos outros no sonho do inferno. Como temos medo de pedir um esclarecimento, fazemos suposições e achamos que são verdadeiras; depois, defendemo-as e tentamos que seja outro o que não tenha razão. Sempre é melhor perguntar que fazer uma suposição, porque as suposições criam sofrimento.

O grande *mitote* da mente humana cria um enorme caos que nos leva a interpretar e entender mal todas as coisas. Só vemos o que queremos ver e ouvimos o que queremos ouvir. Não percebemos as coisas tal como são. Temos o costume de sonhar sem basear-nos na realidade. Literalmente, inventamos as coisas em nossa imaginação. Como não entendemos algo, fazemos uma suposição sobre seu significado, e quando a verdade aparece, a borbulha de nosso sonho explode e descobrimos que não era em absoluto o que nós criamos.

Um exemplo: Andas pelo passeio e vês a uma pessoa que gostas. Volta-se para ti, te sorri e depois se afasta. Só com esta experiência podes fazer muitas suposições. Com elas é possível criar toda uma fantasia. E tu verdadeiramente queres crer na fantasia e convertê-la em realidade. Começas a criar um sonho completo a partir de tuas suposições, e pode ser que o cries:

«Realmente gosta-me muito». A partir disto, em tua mente começa uma relação inteira. Quiçá, em teu mundo de fantasia, até chegues a casar-te com essa pessoa. Mas a fantasia está em tua mente, em teu sonho pessoal.

Fazer suposições em nossas relações significa procurar-se problemas. Com freqüência, supomos que nosso casal sabe o que pensamos e que não é necessário que lhe digamos o que queremos. Supomos que fará o que queremos porque nos conhece muito bem. Se não faz o que achamos que deveria fazer, nos sentimos realmente feridos e dizemos: «Deverias tê-lo sabido».

Outro exemplo: Decides casar-te e supões que teu casal vê o casal da mesma maneira que tu. Depois, ao viver juntos, descobres que não é assim. Isto cria muitos conflitos; no entanto, não tentas clarificar teus sentimentos sobre o casal. O marido regressa à casa do trabalho. A mulher está furiosa e o marido não sabe por quê. Quiçá seja porque a mulher fez uma suposição. Não diz a seu marido o que quer porque supõe que ele a conhece tão bem que já o sabe, como se pudesse ler sua mente. Desagrada-se porque ele não satisfaz suas expectativas. Fazer suposições nas relações conduz a muitas disputas, dificuldades e mal entendidos com as pessoas que supostamente amamos.

Em qualquer tipo de relação, podemos supor que os demais sabem o que pensamos e que não é necessário que digamos o que queremos. Farão o que queremos porque nos conhecem muito bem. Se não o fazem, se não fazem o que achamos que deveriam fazer, nos sentimos feridos e pensamos: «Como pôde fazer isso? Deveria tê-lo sabido». Supomos que a outra pessoa sabe o que queremos. Criamos um drama completo porque fazemos esta suposição e depois acrescentamos outras mais em cima dela.

O funcionamento da mente humana é muito interessante. Precisamos justificar, explicar e compreender tudo para nos sentir seguros. Temos milhões de perguntas que precisam resposta porque há muitas coisas que a mente racional é incapaz de explicar. Não importa se a resposta é correta ou não; por si só, bastará para que nos sintamos seguros. Esta é a razão pela qual fazemos suposições.

Se os demais dizem-nos algo, fazemos suposições, e se não nos dizem nada, também as fazemos para satisfazer nossa necessidade de saber e substituir a necessidade de nos comunicar. Inclusive se ouvimos algo e não o entendemos, fazemos suposições sobre o que significa, e depois, cremos nelas. Fazemos todo tipo de suposições porque não temos o valor de perguntar.

A maioria das vezes, fazemos nossas suposições com grande rapidez e de uma maneira inconsciente, porque estabelecemos acordos para comunicar-nos desta forma. Lembramos que fazer perguntas é perigoso, e que as pessoas que nos amam deveriam saber p que queremos ou como nos sentimos. Quando cremos algo, supomos que temos razão até o ponto de chegar a destruir nossas relações para defender nossa posição.

Supomos que todo mundo vê a vida do mesmo modo que nós. Supomos que os

demais pensam, sentem, julgam e maltratam como nós o fazemos. Está é a maior suposição que podemos fazer e é a razão pela qual nos dá medo ser nós mesmos ante os demais, porque achamos que nos julgarão, converter-nos-ão em suas vítimas, maltratar-nos-ão e culpar-nos-ão como nós mesmos o fazemos. De maneira que, inclusive antes de que os demais tenham a oportunidade de nos recusar, nós já recusamos a nós mesmos. Assim é como funciona a mente humana.

Também fazemos suposições sobre nós mesmos, e isto cria muitos conflitos internos. Por exemplo, supões que és capaz de fazer algo, e depois descobres que não o és. Te superestimas ou te subestimas porque não tomaste o tempo necessário para te fazer perguntas e as responder. Talvez precises mais dados sobre uma situação em particular. Ou quiçá precises deixar de mentir a ti mesmo sobre o que verdadeiramente queres.

Com freqüência, quando inicias uma relação com alguém que gostas, tens que justificar por que gostas. Só vês o que queres ver e negas que alguns aspectos dessa pessoa te desagradam. Mentas a ti mesmo com o único fim de sentir que tens razão. Depois fazes suposições, e uma delas é: «MEU amor mudará a esta pessoa». Mas não é verdade. Teu amor não mudará a ninguém. Se as pessoas mudam é porque querem mudar, não porque tu possas mudá-las. Então, ocorre algo entre vocês dois e te sentes doído. De repente, vês o que não quiseste ver antes, só que agora está amplificado por teu veneno emocional. Agora tens que justificar tua dor emocional e jogar a culpa de tuas decisões aos demais.

Não é necessário que justifiquemos o amor; está presente ou não o está. O amor verdadeiro é aceitar aos demais tal como são sem tratar de mudá-los. Se tentamos mudá-los significa que, em realidade, não gostamos. Lógico que, se decides viver com alguém, se chegas a esse acordo, sempre será melhor que essa pessoa seja exatamente como tu queres que seja. Encontra alguém a quem não tenhas que mudar em absoluto. Resulta bem mais fácil achar alguém que já seja como tu queres que seja, que tentar mudar a uma pessoa. Ademais, esse alguém deve te querer tal como és para não ter que te fazer mudar em absoluto. Se outras pessoas pensam que tens que mudar, isso significa que, em realidade, não te amam tal como és. E para quê estar com alguém se tu não és tal como quer que sejas?

Devemos ser quem somos, de modo que não temos que apresentar uma falsa imagem. Se amas-me tal como sou, muito bem, me toma. Se não me amas tal como sou, muito bem, adeus. Procura a outro. Quiçá soe duro, mas este tipo de comunicação significa que os acordos pessoais que estabelecemos com os demais são claros e impecáveis.

Imagina tão só no dia em que deixes de supor coisas de teu casal, e ainda, de qualquer outra pessoa de tua vida. Tua maneira de comunicar-te mudará completamente e tuas relações já não sofrerão mais por causa de conflitos criados por suposições equivocadas.

A maneira de evitar as suposições é perguntar. Assegura-te de que as coisas te

fiquem claras. Se não compreendes alguma, tenha o trabalho de perguntar até clarificar todo o possível, e inclusive então, não suponhas que sabes tudo sobre essa situação em particular. Uma vez escutes a resposta, não terás que fazer suposições porque saberás a verdade.

Assim mesmo, encontra tua voz para perguntar o que queres. Todo mundo tem direito a te responder «sim» ou «não», mas tu sempre terás direito a perguntar. Do mesmo modo, todo mundo tem direito a te perguntar e tu tens direito a responder «sim» ou «não».

Se não entendes algo, em lugar de fazer uma suposição, é melhor que perguntes e que sejas claro. No dia que deixes de fazer suposições, comunicar-te-ás com habilidade e clareza, livre de veneno emocional. Quando já não faças suposições, tuas palavras tornar-se-ão impecáveis.

Com uma comunicação clara, todas tuas relações mudarão, não só a que tens com teu casal, senão também todas as demais. Não será necessário que faças suposições porque tudo tornar-se-á muito claro. Isto é o que eu quero, e isto é o que tu queres. Se comunicamo-nos desta maneira, nossas palavras tornar-se-ão impecáveis. Se todos os seres humanos fôssemos capazes de nos comunicar desta maneira, com a impecabilidade de nossas palavras, não teria guerras, nem violência nem disputas. Se apenas fôssemos capazes de ter uma comunicação boa e clara, todos nossos problemas resolver-se-iam.

Este é, pois, o Terceiro Acordo: *Não faças suposições.*

Dizê-lo é fácil, mas compreendo que fazê-lo é difícil. O é por que, muito com freqüência, fazemos exatamente o contrário. Temos todos esses hábitos e rotinas dos quais nem sequer somos conscientes. Tomar consciência desses hábitos e compreender a importância deste acordo é o primeiro passo, mas não é suficiente. A idéia ou a informação é só uma semente na mente. O que realmente fará que as coisas mudem é a ação. Agir seguidamente fortalece tua vontade, nutre a semente e estabelece uma base sólida para que o novo hábito se desenvolva. Depois de muitas repetições, estes novos acordos converter-se-ão em parte de ti mesmo e verás como a magia de tuas palavras fará que deixes de ser um mago negro para te converter num mago branco.

Um mago branco utiliza as palavras para criar, dar, compartilhar e amar. Se fazes um hábito deste acordo, transformarás completamente tua vida.

Quando transformas todo teu sonho, a magia aparece em tua vida. O que precisas te chega com grande facilidade porque o espírito se move livremente em ti. Esta é a maestria da tentativa, do espírito, do amor, da gratidão e da vida. Este é o objetivo do tolteca. Este é o caminho para a liberdade pessoal.

V

O QUARTO ACORDO

Faz sempre o teu melhor

Só há um acordo mais, mas é o que permite que os outros três se convertam em hábitos profundamente arraigados. O Quarto Acordo refere-se à realização dos três primeiros: *Faz sempre o teu melhor*.

Sob qualquer circunstância, faz sempre o teu melhor, nem mais nem menos. Mas pensa que isso irá variar de um momento a outro. Todas as coisas estão vivas e mudam continuamente, de modo que, em ocasiões, o máximo que poderás fazer terá uma grande qualidade, e em outras não será tão bom. Quando te acordas renovado e cheio de vigor pela manhã, teu rendimento é melhor que pela noite quando estás esgotado. o teu melhor fazer será diferente quando estejas são que quando estejas doente, ou quando estejas sóbrio que quando tenhas bebido. Teu rendimento dependerá de que te sintas maravilhoso e feliz ou desagradado, enfadado ou zeloso.

Em teus estados de ânimo diários, o máximo que poderás fazer mudará de um momento a outro, de uma hora a outra, de um dia a outro. Também mudará com o tempo. À medida que vás adquirindo o hábito dos quatro novos acordos, teu rendimento será melhor do que costumava ser.

Independentemente do resultado, segue fazendo sempre o teu melhor, nem mais nem menos. Se tentas esforçar-te demasiado para fazer mais do que podes, gastarás mais energia do que a necessária, e ao final teu rendimento não será suficiente. Quando te excedes, esgotas teu corpo e vais contra ti, e portanto te resulta mais difícil atingir teus objetivos. Por outro lado, se fazes menos do que podes fazer, te submetes a frustrações, julgamentos, culpas e reprovações.

Limita-te a fazer o teu melhor, em qualquer circunstância de tua vida. Não importa se estás doente ou cansado, se sempre fazes o teu melhor, não te julgarás mesmo em modo algum. E se não te julgas, não te farás censuras, nem te culparás nem te castigarás em absoluto. Se fazes sempre o teu melhor, romperás o forte feitiço ao qual estás submetido.

Havia uma vez um homem que queria transcender seu sofrimento, de modo que foi a um templo budista para encontrar a um mestre que lhe ajudasse. Acercou-se a ele e lhe disse: «mestre, se medito quatro horas ao dia, quanto tempo demorarei em atingir a iluminação?». O mestre olhou-lhe e respondeu-lhe: «Se meditas quatro horas ao dia, talvez o consigas dentro de dez anos».

O homem, pensando que podia fazer mais, lhe disse: «mestre, e se medito oito horas ao dia, quanto tempo demorarei em atingir a iluminação?».

O mestre olhou-lhe e respondeu-lhe: «Se meditas oito horas ao dia, talvez consegui-lo-á dentro de vinte anos».

«Mas por que demorarei mais tempo se medito mais?», perguntou o homem.

O mestre respondeu: «Não estás aqui para sacrificar tua alegria nem tua vida. Estás aqui para viver, para ser feliz e para amar. Se podes atingir teu máximo nível em duas horas de meditação, mas utilizas oito, só conseguirás te esgotar, te apartar do verdadeiro sentido da meditação e não desfruta de tua vida. Faz o teu melhor, e talvez aprenderás que independentemente do tempo que medites, podes viver, amar e ser feliz».

Se fazes o teu melhor, viverás com grande intensidade. Serás produtivo, e serás bom contigo mesmo porque entregar-te-ás à tua família, à tua comunidade, a tudo. Mas a ação é o que te fará sentir imensamente feliz. Sempre que fazes o máximo que podes, ages. Fazer o teu melhor significa agir porque amas fazê-lo, não porque esperas uma recompensa. A maior parte das pessoas fazem exatamente o contrário: só empreendem a ação quando esperam uma recompensa, e não desfrutam dela. E esse é o motivo pelo qual não fazem o seu melhor.

Por exemplo, a maioria das pessoas vão trabalhar e pensam unicamente no dia de pagamento e no dinheiro que obterão por seu trabalho. Estão impacientes esperando que chegue na sexta-feira ou no sábado, no dia no que recebem seu salário e podem tomar umas horas livres. Trabalham por sua recompensa, e o resultado é que resistem ao trabalho. Tentam evitar a ação; esta então se volta cada vez mais difícil, e esses homens não fazem o máximo que podem.

Trabalham muito duramente durante toda a semana, suportam o trabalho, suportam a ação, não porque gostem, senão porque sentem que é o que devem fazer. Têm que trabalhar porque têm de pagar o aluguel e manter à sua família. São homens frustrados, e quando recebem seu pagamento, não se sentem felizes. Têm dois dias para descansar, para fazer o que lhes apeteça, e daí é o que fazem? Tentam escapar-se. Se embriagam porque não gostam de si mesmos. Não gostam de sua vida. Quando não gostamos como somos, nos ferimos de diversas maneiras.

No entanto, se empreendes a ação pelo puro prazer de fazê-lo, sem esperar uma recompensa, descobrirás que desfrutas de cada coisa que levas a cabo. Recompensas chegarão, mas tu não estarás apegado a elas. Se não esperas uma recompensa, é possível que inclusive chegues a conseguir mais do que tivesses imaginado. Se gostamos do que fazemos e se sempre fazemos o máximo que podemos, então desfrutamos realmente de nossa vida. Divertimos-nos, não nos chateamos e não nos sentimos frustrados.

Quando fazes o máximo que podes, não dás ao Juiz a oportunidade de que dite sentença e te considere culpado. Se fizeste o máximo que podias e o Juiz tenta te julgar se baseando em teu Livro da Lei, tu tens a resposta: «Fiz o máximo que podia». Não há

censuras. Esta é a razão pela qual sempre fazemos o máximo que podemos. Não é um acordo que seja fácil de manter, mas far-te-á realmente livre.

Quando fazes o máximo que podes, aprendes a aceitar a ti mesmo, mas tens que ser consciente e aprender com teus erros. Isso significa praticar, comprovar os resultados com honestidade e continuar praticando. Assim se expande a consciência.

Quando fazes o máximo que podes não parece que trabalhas, porque desfrutas de tudo o que fazes. Sabes que fazes o máximo que podes quando desfrutas da ação ou a levavas a cabo de uma maneira que não te repercute negativamente. Fazes o máximo que podes porque queres fazê-lo, não porque tenhas que o fazer, nem por comprazer ao juiz ou aos demais.

Se empreendes a ação porque sentes-te obrigado, então, de jeito nenhum farás o teu melhor. Nesse caso, é melhor não o fazer. Quando fazes o máximo que podes, sempre te sentes *muito feliz*; por isso o fazes. Quando fazes o máximo que podes pelo mero prazer de fazê-lo, empreendes a ação porque desfrutas dela.

A ação consiste em viver com plenitude. A inação é nossa forma de negar a vida, e consiste em sentar-se diante do televisor em cada dia durante anos porque dá-te medo estar vivo e arriscar-te a expressar o que és. Expressar o que és é empreender a ação. Pode ser que tenhas grandes idéias na cabeça, mas o que importa é a ação. Uma idéia, se não se leva a cabo, não produzirá nenhuma manifestação, nem resultados, nem recompensas.

A história de Forrest Gump é um bom exemplo. Não tinha grandes idéias, mas agia. Era feliz porque fazia o máximo que podia em tudo o que empreendia. Recebeu importantes recompensas que não tinha esperado. Empreender a ação é estar vivo. É arriscar-se a sair e expressar teu sonho. Isto não significa que o imponhas aos demais, porque todo mundo tem direito a expressar seu próprio sonho.

Fazer o teu melhor é um grande hábito que te convém adquirir. Eu faço o máximo que posso em tudo o que empreendo e sinto. Fazê-lo converteu-se num ritual que faz parte de minha vida, porque eu escolhi que assim fosse. É uma crença, como qualquer outra das que escolhi ter. Converto-o tudo num ritual e sempre faço o máximo que posso. Para mim, banhar-me é um ritual; com esta ação digo a meu corpo o muito que o amo. Desfruto ao sentir a água correr por meu corpo. Faço o máximo que posso para que as necessidades de meu corpo se vejam satisfeitas, para cuidá-lo e para receber o que me dá.

Na Índia celebram um ritual denominado puja. Nele pegam umas imagens que representam a Deus de diversas maneiras e as banham, lhes dão de comer e lhes oferecem seu amor. Inclusive cantam-lhes mantras. As imagens não são importantes em si. O que importa é a forma em que celebram o ritual, o modo em que dizem: «Amo-te, Deus».

Deus é vida. Deus é vida em ação. A melhor maneira de dizer: «Amo-te, Deus», é viver fazendo o teu melhor. A melhor maneira de dizer: «Obrigado, Deus», é deixar ir o passado e viver o momento presente, aqui e agora. Seja o que seja o que a vida te

arrebate, permite que se vá. Quando te entregas e deixas ir o passado, te permites estar plenamente vivo no momento presente. Deixar ir o passado significa desfrutar do sonho que acontece agora mesmo.

Se vives num sonho do passado, não desfrutas do que acontece no momento presente, porque sempre desejas que seja diferente. Não há tempo para que te percas nada nem a ninguém, porque estás vivo. Não desfrutar do que acontece agora mesmo é viver no passado, é viver só pela metade. Isto conduz á a autocompaixão, o sofrimento e às lágrimas.

Nascestes com o direito de ser feliz. Nascestes com o direito de amar, de desfrutar e de compartilhar teu amor. Estás vivo, assim que toma tua vida e a desfruta. Não resistas a que a vida passe por ti, porque é Deus que passa através de ti. Tua existência prova, por si só, a existência de Deus. Tua existência prova a existência da vida e a energia.

Não precisamos saber nem provar nada. Ser, arriscar-nos a viver e desfrutar de nossa vida, é o único que importa. Diz que não quando queiras dizer que não, e diz que sim quando queiras dizer que sim. Tens direito a ser tu mesmo. E só podes sê-lo quando fazes o máximo que podes. Quando não o fazes, te negas o direito a ser tu mesmo. Esta é uma semente que deverias nutrir em tua mente. Não precisas muitos conhecimentos nem grandes conceitos filosóficos. Não precisas que os demais te aceitem. Expressas tua própria divindade mediante tua vida e o amor por ti mesmo e pelos demais. Dizer: «Ei, amo-te», é uma expressão de Deus.

Os três primeiros acordos só funcionarão se fazes o teu melhor. Não esperes ser sempre impecável com tuas palavras. Teus hábitos rorineiros são demasiado fortes e estão firmemente arraigados em tua mente. Mas podes fazer o máximo possível. Não esperes não voltar nunca mais a te tomar as coisas pessoalmente; só faz o teu melhor. Não esperes não fazer nunca mais nenhuma suposição, mas sim podes fazer o máximo possível.

Se fazes o teu melhor, hábitos como empregar mal tuas palavras, tomar as coisas pessoalmente e fazer suposições debilitar-se-ão e com o tempo, serão menos freqüentes. Não é necessário que julgues a ti mesmo, que te sintas culpado ou que te castigues por não ser capaz de manter estes acordos. Quando fazes o máximo que podes, te sentes bem contigo mesmo ainda que ainda faças suposições, ainda que ainda tomes as coisas pessoalmente e ainda que ainda não sejas impecável com tuas palavras.

Se sempre fazes o teu melhor, uma e outra vez, converter-te-ás num mestre da transformação. A prática forma o mestre. Quando fazes o máximo que podes, te convertes num mestre. Tudo o que sabes o aprendeste mediante a repetição. Aprendeste assim a escrever, a dirigir e inclusive a andar. És um mestre falando tua língua porque praticaste-a. A ação é o que importa.

Se fazes o teu melhor na busca de tua liberdade pessoal e de tua autoestima, descobrirás que encontrar o que procuras é só questão de tempo. Não se trata de sonhar desperto nem de se sentar várias horas a sonhar enquanto meditas. Deve pôr-te

em pé e agir como um ser humano. Deves honrar ao homem ou a mulher que és. Deves respeitar teu corpo, desfrutá-lo, amá-lo, alimentá-lo, limpá-lo e saná-lo. Exercitá-lo e fazer tudo o que lhe faça se sentir bem. Isto é uma *puja* para teu corpo, é uma comunhão entre Deus e tu.

Não é necessário que adores a nenhuma imagem da Virgem Maria, de Cristo ou de Buda. Podes fazê-lo se queres; se faz-te sentir bem, faça-o. Teu próprio corpo é uma manifestação de Deus, e se honras a teu corpo, tudo mudará para ti. Quando dês amor a todas as partes de teu corpo, plantarás sementes de amor em tua mente, e quando cresçam, amarás, honrarás e respeitarás teu corpo imensamente.

Então, toda ação converter-se-á num ritual mediante o qual honrarás a Deus. Após isto, o seguinte passo consistirá em honrar a Deus com cada pensamento, com cada emoção, com cada crença, tanto se é «correta» como se é «incorreta». Cada pensamento converter-se-á numa comunhão com Deus e viverás um sonho sem julgamentos, sem ser uma vítima e livre da necessidade de fofocar e maltratar-te.

Quando honres estes quatro acordos juntos, já não viverás mais no inferno. Definitivamente, não. Se és impecável com tuas palavras, não tomas nada pessoalmente, não fazes suposições e sempre fazes o teu melhor, tua vida será maravilhosa e controlá-las-á cem por cento.

Os Quatro Acordos são um resumo da maestria da transformação, uma das maestrias dos toltecas. Transformas o inferno em céu. O sonho do planeta transforma-se em teu sonho pessoal do céu. O conhecimento está aí; só espera a que tu o utilizes. Os Quatro Acordos estão aí; só tens que os adotar e respeitar seu significado e seu poder.

O único que tens que fazer é o teu melhor para honrar estes acordos. Estabelece hoje este acordo: «Escolho respeitar os Quatro Acordos». São tão singelos e lógicos que inclusive um menino pode entendê-los. Mas para mantê-los, precisas uma vontade forte, uma vontade muito forte. Por que? Porque vamos onde vamos descobrimos que nosso caminho está cheio de obstáculos. Todo mundo tenta sabotar nosso compromisso com estes novos acordos, e tudo o que nos rodeia está estruturado para que os rompamos. O problema reside nos outros acordos que fazem parte do sonho do planeta. Estão vivos e são muito fortes.

Por esta razão é necessário que sejas um grande caçador, um grande guerreiro capaz de defender os Quatro Acordos com tua vida. Tua felicidade, tua liberdade, toda tua maneira de viver dependem disso. O objetivo do guerreiro é transcender este mundo, escapar deste inferno e não regressar jamais a ele. Tal como nos ensinam os toltecas, a recompensa consiste em transcender a experiência humana do sofrimento, e se converter na encarnação de Deus. Essa é a recompensa.

Verdadeiramente, para triunfar no cumprimento destes acordos, precisamos utilizar todo o poder que temos. Ao princípio, eu não achava que pudesse ser capaz de fazê-lo. Fracassei muitas vezes, mas levantei-me e segui adiante. Não me compadecei de mim mesmo. De jeito nenhum ia compadecer-me de mim mesmo. Disse: «Se caio, sou

o bastante forte, o bastante inteligente, posso fazê-lo!». Levantei-me e segui adiante. Cai e segui adiante, e adiante, e cada vez resultou-me mais e mais fácil. No entanto, no começo era tão duro e tão difícil..

De maneira que, se caís, não te julgues. Não dês a teu juiz a satisfação de te converter numa vítima. Não, sê firme contigo mesmo. Levanta-te e estabelece o acordo de novo: «Está bem, rompi o acordo de ser impecável com minhas palavras. Começarei outra vez desde o princípio. Vou manter os Quatro Acordos só por hoje. Hoje serei impecável com minhas palavras, não tomarei nada pessoalmente, não farei suposições e farei o meu melhor».

Se rompes um acordo, começa de novo manhã e de novo ao dia seguinte. Ao princípio será difícil, mas em cada dia parecer-te-á mais e mais fácil até que, num dia, descobrirás que os Quatro Acordos dirigem tua vida. Surpreender-te-á ver como se transformou tua existência.

Não é necessário que sejas religioso nem que vás à igreja em cada dia. Teu amor e teu respeito por ti mesmo crescem incessantemente. Podes fazê-lo. Se eu o fiz, também tu podes fazê-lo. Não te inquietes pelo futuro; mantém tua atenção no dia de hoje e permanece no momento presente. Vive no dia a dia. *Faz sempre o teu melhor* por manter estes acordos, e cedo resultar-te-á singelo. Hoje é o princípio de um novo sonho.

VI

O CAMINHO PARA A LIBERDADE

Romper velhos acordos

Todos falam de liberdade. Diferentes pessoas, diferentes raças e diferentes países lutam pela liberdade em todo mundo. Mas que é a liberdade? Nos Estados Unidos dizemos que vivemos num país livre. No entanto, somos realmente livres? Somos livres para ser quem realmente somos? A resposta é não, não somos livres. A verdadeira liberdade está relacionada com o espírito humano: é a liberdade de ser quem realmente somos.

Quem nos impede ser livres? Culpamos ao Governo, ao clima, a nossos pais, à religião, a Deus... Quem nos impede, realmente, ser livres? Nós mesmos. Que significa, em realidade, ser livres? Às vezes casamos-nos e dizemos que perdemos nossa liberdade, mas quando nos divorciamos, seguimos sem ser livres. Que nos impede? Por que não podemos ser nós mesmos?

Temos lembranças de tempos passados nos que éramos livres e desfrutávamos disso, mas esquecemos o que verdadeiramente significa a liberdade.

Se vemos a um menino de dois ou três anos, ou quiçá de quatro, descobrimos um ser humano livre. Por que o é? Porque faz o que quer fazer. O ser humano é completamente selvagem, igual a uma flor, uma árvore ou um animal que não foi domesticado: selvagem! E se observamos a estes seres humanos de dois anos de idade, descobrimos que a maior parte do tempo sorriem e se divertem. Exploram o mundo. Não lhes dá medo brincar. Sentem medo quando se machucam, quando têm fome e quando algumas de suas necessidades não se vêem satisfeitas; mas não lhes preocupa o passado, não lhes importa o futuro e só vivem no momento presente.

Os meninos muito pequenos não têm medo de expressar o que sentem. São tão afetuosos que, se percebem amor, se fundem nele. Não lhes dá medo o amor. Esta é a descrição de um ser humano normal. De meninos, não temos medo do futuro nem nos envergonhamos do passado. Nossa tendência natural é desfrutar da vida, brincar, explorar, ser felizes e amar.

Mas que aconteceu ao ser humano adulto? Por que somos tão diferentes? Por que não somos selvagens? Desde o ponto de vista da Vítima, diremos que nos ocorreu algo triste, e desde o ponto de vista do guerreiro, diremos que o que nos aconteceu foi normal. O que acontece é que o Livro da Lei, o grande Juiz, a Vítima e o sistema de crenças dirigem nossa vida, e já não somos livres porque não nos permitem ser quem realmente somos. Uma vez que nossa mente foi programada com todo esse lixo,

deixamos de ser felizes.

Esta corrente de aprendizagem que se transmite de um ser humano a outro, de geração em geração, é muito corrente na sociedade humana. Não culpes a teus pais por te ensinar a ser como eles. Que outra coisa podiam te ensinar senão o que sabiam? Fizeram o melhor que souberam, e se te maltrataram, foi devido à sua própria domesticação, a seus próprios medos e a suas próprias crenças. Não tinham nenhum controle sobre a programação que eles mesmos receberam, de modo que não podiam agir de outra forma.

Não culpes a teus pais nem a nenhuma outra pessoa que te tenha maltratado na vida, incluindo a ti mesmo. Mas já é hora de pôr fim a esse maltrato. Já é hora de que te liberes da tirania do Juiz e de que mudes os fundamentos de teus próprios acordos. Já é hora de que te liberes do papel de Vítima.

Teu verdadeiro eu é ainda um menino pequeno que nunca cresceu. Em ocasiões, quando te divertes ou jogas, quando te sentes feliz, quando pintas, escreves poesia ou tocas piano, ou quando te expressas de qualquer outro modo, esse menino pequeno reaparece. Estes são os momentos mais felizes de tua vida: quando surge teu eu verdadeiro, quando não te importa o passado e não te preocupas pelo futuro. Então és como um menino.

Mas há algo que muda tudo isto: são o que chamamos *responsabilidades*. O juiz diz: «Espera um momento, és responsável, tens coisas a fazer, tens que trabalhar, tens que ir à universidade, tens que te ganhar a vida». Lembramos-nos de todas estas responsabilidades e a expressão de nosso rosto muda e se ensombrece de novo. Se observas a uns meninos que brincam de ser adultos, verás de que maneira se transforma a expressão de sua cara. Um menino diz: «Brinquemos que sou um advogado», e imediatamente adota a expressão do adulto. Se assistimos a um julgamento, essas são as caras que vemos, e isso é o que somos. No entanto, ainda somos meninos, mas perdemos nossa liberdade.

A liberdade que procuramos é a de ser nós mesmos, a de nos expressar tal como somos. No entanto, se observamos nossa vida, veremos que, em lugar de viver para nos comprazer a nós mesmos, a maior parte do tempo só fazemos coisas para comprazer aos demais, para que nos aceitem. Isto é o que ocorreu à nossa liberdade. Em nossa sociedade, e em todas as sociedades do mundo, de cada mil pessoas, novecentas e noventa e nove estão totalmente domesticadas.

O pior de tudo é que a maioria das pessoas nem sequer se dá conta de que não é livre. Algo em seu interior o susurra, mas não o compreende, e não sabe por que não é livre.

Para a maioria das pessoas, o problema reside em que vivem sem chegar a descobrir que o Juiz e a Vítima dirigem sua vida, e portanto, não têm a menor oportunidade de ser livres. O primeiro passo para a liberdade pessoal consiste em ser conscientes de que não somos livres. Precisamos ser conscientes de qual é o problema para poder resolvê-lo. O primeiro passo é sempre a consciência, porque até que não

sejas consciente não poderás fazer nenhuma mudança. Até que não sejas consciente de que tua mente está cheia de feridas e de veneno emocional, não limparás nem curarás as feridas e continuarás sofrendo.

Não há nenhuma razão para sofrer. Se és consciente, podes rebelar-te e dizer: «Já basta!». Podes procurar uma maneira de sanar e transformar teu sonho pessoal. O sonho do planeta é só um sonho. Nem tão sequer é real. Se entras no sonho e comesças a pôr em tela de julgamento teu sistema de crenças, descobrirás que a maior parte das crenças que abriram feridas em tua mente nem sequer são verdade. Descobrirás que durante todos estes anos viveste um drama por nada. Por que? Porque o sistema de crenças que te inculcaram está baseado em mentiras.

Por isso é muito importante para ti que domines teu próprio sonho; este é o motivo pelo qual os toltecas se converteram em mestres do sonho. Tua vida é a manifestação de teu sonho; é uma arte. E podes mudar tua vida em qualquer momento se não desfrutas de teu sonho. Os mestres do sonho criam uma vida que é uma obra mestre; controlam o sonho através de suas escolhas. Tudo tem suas conseqüências, e um mestre do sonho é consciente delas.

Ser um tolteca é uma forma de viver na qual não existem os líderes nem os seguidores, onde tu tens e vives tua própria verdade. Um tolteca torna-se sábio, torna-se selvagem e torna-se livre de novo.

Existem três maestrias que levam às pessoas a se converter em toltecas. A primeira é a Maestria da Consciência: ser conscientes de quem somos realmente, com todas nossas possibilidades. A segunda é a Maestria da Transformação: como mudar, como nos liberar da domesticação. A terça é a Maestria da Tentativa: desde o ponto de vista tolteca, a Tentativa é essa parte da vida que faz que a transformação da energia seja possível; é o ser vivo que envolve toda energia, ou o que chamamos «Deus». É a vida mesma; é o amor incondicional. A Maestria da Tentativa é, portanto, a Maestria do Amor.

Falamos do caminho tolteca para a liberdade porque os toltecas têm um plano completo para liberar-se da domesticação. Comparam ao juiz, à Vítima e o sistema de crenças com um parasita que invade a mente humana. Desde o ponto de vista tolteca, todos os seres humanos domesticados estão doentes. Estão porque um parasita controla sua mente e seu cérebro, um parasita que se alimenta das emoções negativas que provoca o medo.

Se procuramos a descrição de um parasita, vemos que é um ser vivo que subsiste a custa de outros seres vivos, chupa sua energia sem dar nada em troca e adoece seu anfitrião pouco a pouco. O Juiz, a Vítima e o sistema de crenças encaixam muito bem nesta descrição. Juntos, constituem um ser vivo formado de energia psíquica ou emocional, e essa energia está viva. Não se trata de energia material, é claro, mas as emoções também não são energia material, nem o são nossos sonhos, e no entanto, sabemos que existem.

Uma função do cérebro é a de transformar a energia material em energia

emocional. Nosso cérebro é uma fábrica de emoções. E já dissemos que a principal função da mente é sonhar. Os toltecas acham que o parasita - o juiz, a Vítima e o sistema de crenças - controla nossa mente e nosso sonho pessoal. O parasita sonha em nossa mente e vive em nosso corpo. Alimenta-se das emoções que surgem do medo, e lhe encantam o drama e o sofrimento.

A liberdade que procuramos consiste em utilizar nossa própria mente e nosso próprio corpo, em viver nossa própria vida em lugar da vida de nosso sistema de crenças. Quando descobrimos que nossa mente está controlada pelo Juiz e a Vítima e que nosso verdadeiro eu está desprezado, só temos duas opções. Uma é continuar vivendo como o fizemos até esse momento, nos rendendo ao Juiz e à Vítima, seguir vivendo no sonho do planeta. A outra opção é agir como quando éramos meninos e nossos pais tentavam domesticar-nos. Podemos rebelar-nos e dizer: «Não!». Podemos declarar uma guerra contra o parasita, contra o Juiz e a Vítima, uma guerra por nossa independência, pelo direito de utilizar nossa própria mente e nosso próprio cérebro.

Por este motivo, quem segue as tradições chamânicas da América, desde o Canadá até a Argentina, chamam-se a si mesmos *guerreiros*, porque estão em guerra contra o parasita da mente. Isto é o que significa em verdade ser um guerreiro. O guerreiro é o que se rebela contra a invasão do parasita. Rebelar-se e declara-lhe a guerra. Mas isso não quer dizer que sempre se ganhe; quiçá ganhemos ou quiçá percamos, mas sempre fazemos o máximo que podemos, e ao menos temos a oportunidade de recuperar nossa liberdade. Escolher este caminho dá-nos, no mínimo, a dignidade da rebelião e assegura-nos que não seremos a vítima desvalida de nossas caprichosas emoções ou das emoções venenosas dos demais. Inclusive ainda que sucumbamos ante o inimigo - o parasita - não estaremos entre as vítimas que não se defendem.

No melhor dos casos, ser um guerreiro dá-nos a oportunidade de transcender o sonho do planeta e mudar nosso sonho pessoal por outro ao que chamamos *céu*. Igual que o inferno, o céu é um lugar que existe em nossa mente. É um lugar cheio de júbilo, no que somos felizes, no que somos livres para amar e para ser nós mesmos. Podemos atingir o céu em vida; não temos que esperar morrer. Deus sempre está presente e o reino dos céus está em todas partes, mas em primeiro lugar precisamos que nossos olhos sejam capazes de ver a verdade e nossos ouvidos possam escutá-la. Precisamos livrar-nos do parasita.

Podemos comparar o parasita com um monstro de cem cabeças. Cada uma delas é um de nossos medos. Se queremos ser livres, temos que destruir o parasita. Uma solução é atacar suas cabeças uma a uma, isto é, enfrentar a nossos medos um a um. É um processo lento, mas funciona. Cada vez que enfrentamos a um de nossos medos, somos um pouco mais livres.

Uma segunda solução seria deixar de alimentar o parasita. Se não lhe damos nenhum alimento, matá-lo-emos por inanição. Para poder fazê-lo, temos que ser capazes de controlar nossas emoções, devemos nos abster de alimentar as emoções que surgem do medo. Resulta fácil dizê-lo, mas é muito difícil fazê-lo, porque o Juiz e a Vítima controlam nossa mente.

Uma terceira solução é a que se denomina *a iniciação à morte*. Esta iniciação encontra-se em muitas tradições e escolas esotéricas de todo mundo. Achemo-la no Egito, na Índia, Grécia e América. É uma morte simbólica que mata o parasita sem machucar nosso corpo. Quando «morremos» simbolicamente, o parasita também tem que morrer. Esta solução é mais rápida que as duas anteriores, mas resulta ainda mais difícil. Precisamos um grande valor para enfrentar ao anjo da morte. Temos que ser muito fortes.

Vejamos mais de perto cada uma destas soluções.

A ARTE DA TRANSFORMAÇÃO: O SONHO DA SEGUNDA ATENÇÃO

Temos visto que o sonho que vives agora é o resultado do sonho externo que capta tua atenção e te alimenta com todas tuas crenças. O processo de domesticação pode chamar-se o *sonho da primeira atenção*, porque assim utilizaram pela primeira vez tua atenção para criar o primeiro sonho de tua vida.

Uma maneira de transformar tuas crenças é concentrar tua atenção em todos esses acordos e mudá-los tu mesmo. Ao fazê-lo, utilizas tua atenção pela segunda vez, e portanto, crias o *sonho da segunda atenção* ou o novo sonho.

A diferença estriba em que agora já não és inocente. Em tua infância não era assim; não tinhas outra escolha. Mas já não és um menino. Agora podes escolher o que crer e o que não. Podes escolher crer em qualquer coisa, e isso inclui crer em ti.

O primeiro passo consiste em ser consciente da bruma que há em tua mente. Deves dar-te conta de que sonhas continuamente. Só através da consciência serás capaz de transformar teu sonho. Quando sejas consciente de que todo o sonho de tua vida é o resultado de tuas crenças e de que o que crês não é real, então começarás mudar. No entanto, para mudar tuas crenças para valer, é preciso que centres tua atenção no que queres mudar. Deves conhecer os acordos que desejas mudar antes de poder mudá-los.

De maneira que o seguinte passo é tornar-te consciente de que todas as crenças que te limitam, se baseiam no medo e te fazem infeliz. Faz um inventário de tudo o que crês, de todos teus acordos, e mediante este processo, começarás a te transformar. Os toltecas chamaram a isto a Arte da Transformação, e é uma Maestria completa. Atinges a Maestria da Transformação mudando os acordos que se baseiam no medo e te fazem sofrer e reprogramando tua própria mente à tua maneira. Um dos procedimentos para levar isto a cabo consiste em estudar e adotar crenças alternativas como os Quatro Acordos.

A decisão de adotar os Quatro Acordos é uma declaração de guerra para recuperar a liberdade que te arrebatou o parasita. Os Quatro Acordos oferecem-te a possibilidade de acabar com a dor emocional, e deste modo abrem-te a porta para que desfrutes de tua vida e comeces um novo sonho. Se estás interessado, explorar as possibilidades de

teu sonho só dependerá de ti. Os Quatro Acordos criaram-se para que nos resultassem de ajuda na Arte da Transformação, para nos ajudar a romper os acordos limitativos, aumentar nosso poder pessoal e nos tornar mais fortes. Quanto mais forte sejas, mais acordos romperás, até que chegues à mesma essência de todos eles.

Chegar à essência desses acordos é o que eu chamo *ir ao deserto*. Quando vais ao deserto, te encontras cara a cara com teus demônios. Uma vez saíste dele, todos esses demônios se convertem em anjos.

Praticar os Quatro Acordos é um grande ato de poder. Desfazer os feitiços de magia negra que existem em tua mente requer um grande poder pessoal. Cada vez que rompes um acordo, aumentas teu poder. Para começar, rompe pequenos acordos que requeiram um poder menor. À medida que vás rompendo esses pequenos acordos, teu poder pessoal irá aumentando até atingir o ponto no qual, finalmente, poderás enfrentar os grandes demônios de tua mente.

Por exemplo, a menina pequena à qual disseram que não cantasse tem agora vinte anos e ainda continua sem cantar. Um modo de superar sua crença de que sua voz é feia é dizer: «De acordo, tentarei cantar ainda que seja verdade que canto mal». Então, pode fingir que alguém aplaude e lhe diz: «Oh! Fizeste-o maravilhosamente bem!». Quiçá isto rache o acordo um pouco, mas ainda estará ali. No entanto, agora tem um pouco mais de poder e coragem para tentá-lo de novo, e depois uma e outra vez até que, por fim, rompa o acordo.

Esta é uma maneira de sair do sonho do inferno. Mas precisarás substituir cada acordo que te cause sofrimento e que rompas por um novo que te faça feliz. Assim evitarás que o velho acordo volte a aparecer. Se ocupas o mesmo espaço com um novo acordo, então o velho desaparecerá para sempre, e seu lugar será ocupado pelo novo.

Na mente existem muitas crenças tão resistentes que podem fazer que este processo pareça impossível. Por isso é necessário que avances passo a passo e que sejas paciente contigo mesmo, porque se trata de um processo lento. O modo em que vives agora é o resultado de muitos anos de domesticação. Não podes pretender que esta desapareça num só dia. Romper os acordos resulta muito difícil, porque em cada acordo que estabelecemos pusemos o poder das palavras (que é o poder de nossa vontade).

Para mudar um acordo, precisamos a mesma quantidade de poder. É impossível mudar um acordo com um poder menor do que utilizamos para estabelece-lo, e investimos a maior parte de nosso poder pessoal em manter os acordos que temos conosco mesmos. Isto acontece porque, em realidade, nossos acordos são como um forte vício. Somos viciados em nossa forma de ser, à raiva, aos ciúmes e à autocompaixão. Somos viciados nas crenças que nos dizem: «Não sou o bastante bom, não sou o suficientemente inteligente. Por que vou me incomodar em tentar? Se outras pessoas fazem-no é porque são melhores que eu».

Todos estes velhos acordos dirigem nosso sonho da vida porque os repetimos seguidamente. Portanto, para adotar os Quatro Acordos, é necessário que ponhas em

jogo a repetição. Ao levar à prática os novos acordos em tua vida, cada vez poderás fazer mais e melhor. A repetição faz o mestre.

A DISCIPLINA DO GUERREIRO: CONTROLAR TEU PRÓPRIO COMPORTAMENTO

Imagina que te acordas cedo pela manhã, transbordante de entusiasmo ante um novo dia. Sentes-te feliz, maravilhoso, e dispões de muita energia para enfrentar esse dia. Então, no desjejum, tens uma forte discussão com teu casal, e uma verdadeira torrente de emoção sai fora. Enfureces-te, e gastas uma grande parte de teu poder pessoal na raiva que expressas. Depois da discussão, sentes-te esgotado, e o só o que queres fazer é retirar-te e chorar. De fato, sentes-te tão cansado, que te vais ao quarto, te derrubas e tratas de te recuperar. Passas o dia envolvido em tuas emoções. Não te fica nenhuma energia para seguir adiante e só queres te esquecer de tudo.

Em cada dia acordamo-nos com uma determinada quantidade de energia mental, emocional e física que gastamos durante o dia. Se permitimos que as emoções consumam nossa energia, não nos ficará nenhuma para mudar nossa vida ou para dar aos demais.

A maneira em que vês o mundo depende das emoções que sentes. Quando estás aborrecido, tudo o que te rodeia está mal, nada está bem. Jogas a culpa a tudo, inclusive ao tempo; chova ou faça sol, nada te comprazera. Quando estás triste, tudo o que te rodeia te parece triste e te faz chorar. Vês as árvores e sentes-te triste, vês a chuva e parece-te triste. Talvez te sintas vulnerável e aches que tens que proteger a ti mesmo porque pensas que alguém atacar-te-á a qualquer momento. Não confias em nada nem em ninguém. Isto te ocorre porque vês o mundo através dos olhos do medo!

Imagina que a mente humana é igual à tua pele. Se a tocas e está sã, a sensação é maravilhosa. Tua pele foi feita para perceber a sensação do tato, que é deliciosa. Agora imagina que tens uma ferida infectada na pele. Se toca-la, doer-te-á, de modo que tentarás cobri-la para protegê-la. Se tocam-te, não desfrutarás disso porque doer-te-á.

Agora imagina que todos os seres humanos têm uma doença na pele. Ninguém pode tocar a nenhuma outra pessoa porque lhe provoca dor. Todo mundo tem feridas na pele, até o ponto de que tanto a infecção como a dor chegam a se considerar normais; as pessoas acham que ser assim é o normal.

Podes imaginar-te como tratar-nos-íamos os uns aos outros se todos os seres humanos tivéssemos esta doença da pele? Quase não nos abraçaríamos, claro, porque nos doeria demasiado, de modo que teríamos que manter uma boa distância entre nós.

A mente humana é exatamente igual à descrição desta infecção na pele. Cada ser humano tem um corpo emocional coberto por inteiro de feridas infectadas pelo veneno de todas as emoções que nos fazem sofrer, como o ódio, a raiva, a inveja e a tristeza. Uma injustiça abre uma ferida em nossa mente e reagimos produzindo veneno emocional por causa dos conceitos e crenças que temos sobre o que é justo e o que

não o é. Devido ao processo de domesticação, a mente está tão ferida e cheia de veneno, que todos achamos que esse estado é o normal. No entanto, asseguro-te que não o é.

Nosso sonho do planeta é disfuncional; os seres humanos temos uma doença mental chamada «medo». Os sintomas desta doença são todas as emoções que nos fazem sofrer: raiva, ódio, tristeza, inveja e desilusão. Quando o medo é demasiado grande, a mente racional começa a falhar e a isto o denominamos «doença mental». O comportamento psicótico tem lugar quando a mente está tão assustada e as feridas são tão profundas, que parece melhor romper o contato com o mundo exterior.

Se somos capazes de ver nosso estado mental como uma doença, descobriremos que existe uma cura. Não é necessário que soframos mais. Em primeiro lugar, precisamos saber a verdade para curar as feridas emocionais por completo: devemos abrí-las e extrair o veneno. Como podemos fazê-lo? Temos de perdoar aos que achamos que se portaram mal conosco, não porque o mereçam, senão porque sentimos tanto amor por nós mesmos que não queremos continuar pagando por essas injustiças.

O perdão é a única maneira de curar-nos. Podemos escolher perdoar porque sentimos compaixão por nós mesmos. Podemos deixar marchar o ressentimento e declarar: «Já basta! Não voltarei a ser o grande Juiz que age contra mim mesmo. Não voltarei a me maltratar nem a me agredir. Não voltarei a ser a Vítima».

Para começar, é necessário que perdoemos a nossos pais, a nossos irmãos, a nossos amigos e a Deus. Uma vez que perdoes a Deus, perdoar-te-ás por fim a ti mesmo. Uma vez perdoes-te a ti mesmo, o autorrechaço desaparecerá de tua mente. Começarás a aceitar-te, e o amor que sentirás por ti será tão forte, que ao final acabarás te aceitando por completo tal como és. Assim começamos a ser livres os seres humanos. O perdão é a chave.

Saberás que perdoaste a alguém quando o vejas e já não sintas nenhuma reação emocional. Ouvirás o nome dessa pessoa e não terás nenhuma reação emocional. Quando alguém te toca o que antes era uma ferida e já não sentes dor, então sabes que realmente perdoaste.

A verdade é como um escalpelo. É dolorosa porque abre todas as feridas que estão cobertas por mentiras para assim poder saná-las. Estas mentiras são o que chamamos «o sistema de negação», que resulta prático porque nos permite tampar nossas feridas e continuar funcionando. Mas quando já não temos feridas nem veneno, não precisamos mentir mais. Não precisamos do sistema de negação, porque se pode tocar uma mente sã sem que experimente nenhuma dor. Quando a mente está limpa, o contato resulta prazeroso.

Para a maioria das pessoas, o problema reside em que perdem o controle de suas emoções. É o ser humano quem deve controlar suas emoções e não ao revés. Quando perdemos o controle, dizemos coisas que não queremos dizer e fazemos coisas que não queremos fazer. Por este motivo é tão importante que sejamos impecáveis com

nossas palavras e que nos convertamos em guerreiros espirituais. Devemos aprender a controlar nossas emoções a fim de ter o suficiente poder pessoal para mudar os acordos baseados no medo, escapar do inferno e criar nosso céu pessoal.

Como nos podemos converter em guerreiros? Os guerreiros têm algumas características que são praticamente iguais em todo mundo. São conscientes. Isto é muito importante. Temos de ser conscientes de que estamos em guerra, e essa guerra que tem lugar em nossa mente requer disciplina; não a disciplina do soldado, senão a do guerreiro; não a disciplina que provém do exterior e nos diz o que fazer e o que não fazer, senão a de ser nós mesmos, sem importar o que isto signifique.

O guerreiro tem controle não sobre outros seres humanos, senão sobre si mesmo; controla suas próprias emoções. Reprimimos nossas emoções quando perdemos o controle, não quando o mantemos. A grande diferença entre um guerreiro e uma vítima é que esta se reprime e o guerreiro se refrena. As vítimas reprimem-se porque têm medo de mostrar suas emoções, de dizer o que querem dizer. Refrenarse não é o mesmo que se reprimir. Significa reter as emoções e expressá-las no momento adequado, nem antes nem depois. Esta é a razão pela qual os guerreiros são impecáveis. Têm um controle absoluto sobre suas próprias emoções e, portanto, sobre seu próprio comportamento.

A INICIAÇÃO À MORTE: ABRAÇAR AO ANJO DA MORTE

O passo final para obter a liberdade pessoal é preparar-nos para a iniciação à morte, tomarmos a morte como nossa mestra. O anjo da morte pode ensinar-nos de que forma estar verdadeiramente vivos. Temos de tomar consciência de que podemos morrer em qualquer momento; só contamos com o presente para estar vivos. A verdade é que não sabemos se vamos morrer amanhã. Quem o sabe? Pensamos que nos restam muitos anos por viver. Mas é assim?

Se vamos ao hospital e o médico diz-nos que nos resta numa semana de vida, que faremos? Como já disse antes, temos duas opções. Uma é sofrer porque vamos morrer, e dizer a todo mundo:

«Pobre de mim, vou morrer», e fazer um grande drama. A outra é aproveitar cada momento para ser feliz, para fazer o que realmente gostamos de fazer. Se só nos resta uma semana de vida, desfrutemos dela. Estejamos vivos. Podemos dizer: «Vou ser eu mesmo. Não posso passar a vida tentando comprazer aos demais. Já não terei medo do que pensem de mim. Que me importa se vou morrer dentro de uma semana? Serei eu mesmo».

O anjo da morte ensina-nos a viver em cada dia como se fosse o último de nossa vida, como se não tivesse de chegar nenhum manhã. Começamos no dia dizendo: «Estou desperto, vejo o sol. Vou entregar-lhe minha gratidão, e também a todas as coisas e todas as pessoas, porque ainda estou vivo. Um dia mais para ser eu mesmo».

Assim é como vejo eu a vida. Isto é o que o anjo da morte me ensinou: a permanecer completamente aberto, a saber que não há nada que temer. Desse modo, eu trato às pessoas que quero com amor porque sei que este pode ser o último dia para poder lhes dizer quanto as amo. Não sei se vou voltar a ver a meus seres queridos, de modo que não quero brigar com eles.

Que ocorreria se tivesse uma grande briga com alguém a quem quero, lhe lançar todo o veneno emocional que tenho contra ele ou ela, e se morresse ao dia seguinte? Ai, Deus meu! O Juiz atacar-me-ia com dureza e eu sentir-me-ia muito culpado por tudo o que disse. Inclusive sentir-me-ia culpado por não ter dito a essa pessoa quanto a queria. O amor que me faz feliz é o que posso compartilhar com as pessoas que amo. Por que vou negar que lhes quero? Não é importante que me devolvam esse amor. Quiçá morra eu amanhã ou talvez morra alguém a quem amo. O que me faz feliz é lhe fazer saber hoje o muito que lhe quero.

Pode-se viver desta maneira. Se fazê-lo, preparas-te para a iniciação à morte. O que ocorrerá nesta iniciação é que o velho sonho que tens na mente morrerá para sempre. Sim, terás lembranças do parasita - do Juiz, da Vítima e do que costumavas crer - mas estará morto.

Isto é o que vai morrer na iniciação à morte: o parasita. Não resulta fácil empreender esta iniciação porque o Juiz e a Vítima lutam com todas suas armas disponíveis. Não querem morrer. E então sentimos que quem vai morrer somos nós, e temos medo desta morte.

Quando vivemos no sonho do planeta, é como se estivéssemos mortos. Se sobrevivemos à iniciação à morte, recebemos o dom mais maravilhoso: a ressurreição. Isso quer dizer que renascemos dentre os mortos, estamos vivos, somos nós mesmos de novo. A ressurreição é converter-se outra vez num menino, ser selvagem e livre, mas com uma diferença: em lugar de inocência, temos liberdade com sabedoria. Somos capazes de romper nossa domesticação, recuperar nossa liberdade e sanar nossa mente. Rendemos-nos ao anjo da morte sabendo que o parasita morreu e nós viveremos com uma mente sã e um perfeito julgamento. Então, seremos livres para utilizar nossa própria mente e dirigir nossa vida.

Isto é o que o anjo da morte nos ensina na tradição tolteca. Aparece-nos e diz-nos: «Tudo o que há aqui me pertence; não é teu. Tua casa, teu casal, teus filhos, teu carro, teu trabalho, teu dinheiro: tudo me pertence e posso levar quando queira, mas por agora, podes utilizá-lo».

Se rendemo-nos ao anjo da morte, seremos felizes para sempre. Por quê? Porque o anjo da morte leva consigo o passado para que a vida possa continuar. Leva-se de cada momento passado a parte que está morta, e nós continuamos vivendo no presente. O parasita quer que carreguemos o passado, e isto faz que estar vivo resulte muito pesado. Se tentamos viver no passado, como vamos desfrutar do presente? Se sonhamos com o futuro, por que carregar o peso do passado? Quando viveremos no presente? Isto é o que o anjo da morte nos ensina a fazer.

VII

O NOVO SONHO

O céu na terra

Quero que esqueças tudo o que aprendeste em tua vida de tua vida. Este é o princípio de um novo entendimento, de um novo sonho.

O sonho que vives o criaste tu. É tua percepção da realidade que podes mudar a qualquer momento. Tens o poder de criar o inferno e o de criar o céu. Por que não sonhar um sonho diferente?

Por que não utilizar tua mente, tua imaginação e tuas emoções para sonhar o céu?

Só em utilizar tua imaginação poderás comprovar que acontecem coisas incríveis. Imagina que tens a capacidade de ver o mundo com outros olhos sempre que queiras. Cada vez que abres os olhos, vês o mundo que te rodeia de uma maneira diferente.

Agora, fecha os olhos, e depois, os abre e olha.

O que verás é amor que emana das árvores, do céu, da luz. Perceberás o amor que emana diretamente de todas as coisas, inclusive de ti mesmo e de outros seres humanos. Ainda que estejam tristes ou enfadados, verás que por trás de seus sentimentos, também enviam amor.

Quero que utilizes tua imaginação e a percepção de teus novos olhos para ver a ti mesmo vivendo um novo sonho, uma vida na qual não seja necessário que justifiques tua existência e na qual sejas livre para ser quem realmente és.

Imagina que tens permissão para ser feliz e para desfrutar para valer de tua vida. Imagina que vives livre de conflitos contigo mesmo e com os demais.

Imagina que não tens medo de expressar teus sonhos. Sabes o que queres, quando o queres e o que não queres. Tens liberdade para mudar tua vida e fazer que seja como tu queiras. Não temes pedir o que precisas, dizer que sim ou que não ao que seja ou a quem seja.

Imagina que vives sem medo de ser julgado pelos demais. Já não te deixas levar pelo que outras pessoas possam pensar de ti. Já não és responsável da opinião de ninguém. Não sentes a necessidade de controlar a ninguém e ninguém te controla a ti.

Imagina que vives sem julgar aos demais, que os perdoas com facilidade e te

desprendes de todos os julgamentos que costumavas fazer. Não sentes a necessidade de ter razão nem de lhe dizer a ninguém que estás equivocado. Respeitas a ti mesmo e aos demais, e a mudança, eles respeitam a ti.

Imagina que vives sem o medo de amar e não ser correspondido. Já não temes que te recusem e não sentes a necessidade de que te aceitem. Podes dizer: «Quero-te», sem sentir vergonha e sem justificar-te. Podes andar pelo mundo com o coração completamente aberto e sem o temor de que te possam ferir.

Imagina que vives sem medo de te arriscar e de explorar a vida. Não temas perder nada. Não tenhas medo de estar vivo no mundo e também não de morrer.

Imagina que te amas tal como és. Que amas teu corpo e tuas emoções tal como são. Sabes que és perfeito tal como és.

A razão pela qual te peço que imagines todas estas coisas é porque são todas totalmente possíveis! Podes viver num estado de graça, de felicidade, no sonho do céu. Mas para experimentá-lo, em primeiro lugar tens que entender em que consiste.

Só o amor tem a capacidade de te proporcionar este estado de felicidade. É como estar apaixonado. Flutuas entre as nuvens. Percebes amor vás onde vás. É de todo possível viver deste modo permanentemente. O é porque outros o conseguiram e não são diferentes de ti. Vivem num estado de felicidade porque mudaram seus acordos e sonham um sonho diferente.

Uma vez que sintas o que significa viver em estado de felicidade, adorá-lo-ás. Saberás que o céu na terra existe para valer. Uma vez que saibas que é possível permanecer nele, fazer o esforço para consegui-lo só dependerá de ti. Há dois mil anos, Jesús falou-nos do reino dos céus, do reino do amor, mas não tinha quase ninguém preparado para ouvi-lo. Disseram: «A que te referes? Meu coração está vazio, não sinto o amor do que falas, não sinto a paz que tu tens». Isso não é necessário. Só imagina que sua mensagem de amor é possível e descobrirás que é teu.

O mundo é precioso, é maravilhoso. A vida resulta muito fácil quando fazes do amor tua forma de vida. É possível amar o tempo todo se alguém escolhe fazê-lo. Quiçá não tenhas uma razão para amar, mas se o fazes, verás que te proporciona uma grande felicidade. O amor em ação só gera felicidade. O amor trar-te-á paz interior. Mudará tua percepção de todas as coisas.

Podes ver tudo com os olhos do amor. Podes ser consciente de que o amor te rodeia por todas as partes. Quando vives desta maneira, a bruma de tua mente se dissipa. O *mitote* desaparece para sempre. Isto é o que os seres humanos procuramos durante séculos. Durante milhares de anos procuramos a felicidade, que é o paraíso perdido. Os seres humanos esforçamos-nos muito por atingí-la, e isto faz parte da evolução da mente. Este é o futuro da humanidade.

Esta forma de vida é possível e está em tuas mãos. Moisés chamou-a a Terra Prometida, Buda chamou-a o Nirvana, Jesus chamou-a o Céu e os toltecas chamam-na o Novo Sonho. Por desgraça, tua identidade está misturada com o sonho do planeta.

Todas tuas crenças e teus acordos estão aí, na bruma. Sentes a presença do parasita e achas que és tu. Isto dificulta tua libertação: deixar marchar ao parasita e criar um espaço para experimentar o amor. Estás vinculado ao Juiz e à Vítima. Sofrer faz que te sintas seguro porque é algo que conheces à perfeição.

Mas, em realidade, não há razão para sofrer. A única razão pela qual sofres é porque escolhes fazê-lo. Se examinas tua vida, descobrirás muitas desculpas para sofrer, mas não encontrarás uma boa razão para fazê-lo. O mesmo ocorre com a felicidade. A única razão pela que és feliz é porque escolhes sê-lo. A felicidade, igual ao sofrimento, é uma escolha.

Talvez não possamos escapar do destino do ser humano, mas podemos escolher entre sofrer nosso destino ou desfrutar dele, entre sofrer ou amar e ser feliz, entre viver no inferno ou viver no céu. Minha escolha pessoal é viver no céu. E a tua?

Orações

Faz o favor de tomar uns instantes para fechar os olhos, abrir teu coração e sentir todo o amor que emana dele.

Quero que repitas minhas palavras em tua mente e em teu coração, e que sintas uma conexão de amor muito forte. Juntos, vamos pronunciar uma oração muito especial para experimentar a comunhão com nosso Criador.

Dirige tua atenção a teus pulmões como se só existissem eles. Quando teus pulmões se expandam, sente o prazer de satisfazer a maior necessidade do corpo humano: respirar.

Faz uma inspiração profunda e sente o ar à medida que vai entrando em teus pulmões. Sente que não é outra coisa que amor. Descobre a conexão que existe entre o ar e os pulmões, uma conexão de amor. Enche teus pulmões de ar até que teu corpo sinta a necessidade de expulsá-lo. E então, expira e sente de novo o prazer, porque sempre que satisfazemos uma necessidade do corpo, sentimos prazer. Respirar proporciona-nos um grande prazer. É o único que precisamos para nos sentir sempre felizes, para desfrutar da vida. Estar vivos é suficiente. Sente o prazer de estar vivo, o prazer do sentimento do amor...

ORAÇÃO PARA A LIBERDADE

Criador do Universo, hoje pedimos-te que compartilhes conosco uma forte comunhão de amor. Sabemos que teu verdadeiro nome é Amor, que comungar contigo significa compartilhar tua mesma vibração, tua mesma frequência, porque tu és o único que existe no Universo.

Hoje pedimos-te que nos ajudes a ser como tu, a amar a vida, a ser vida, a ser amor. Ajuda-nos a amar como tu, sem condições, sem expectativas, sem obrigações, sem julgamentos. Ajuda-nos a amar-nos e aceitar-nos a nós mesmos sem nos julgar, porque quando nos julgamos, nos achamos culpados e precisamos ser castigados.

Ajuda-nos a amar todas tuas criações de um modo incondicional, em especial aos seres humanos, e sobretudo às pessoas que nos rodeiam: a nossos familiares e a todos aqueles que nos esforçamos tanto por amar. Porque quando os recusamos, recusamos a nós mesmos, e quando recusamos a nós mesmos, recusamos a ti.

Ajuda-nos a amar aos demais tal como são, sem condições. Ajuda-nos a aceitá-los como são, sem julgá-los, porque se os julgamos, os achamos culpados e sentimos a necessidade de castigá-los.

Limpa hoje nosso coração de todo veneno emocional, libera nossa mente de todo julgamento para que possamos viver numa paz e um amor absolutos.

Hoje é um dia muito especial. Hoje abrimos nosso coração para amar de novo e para dizer-nos os uns aos outros: «Amo-te», sem nenhum medo, para valer. Hoje oferecemos-nos a ti. Vêm a nós, utiliza nossa voz, nossos olhos, nossas mãos e nosso coração para compartilhar a comunhão do amor com todos. Hoje, Criador, ajuda-nos a ser como tu. Obrigado por tudo o que recebemos no dia de hoje, em especial pela liberdade de ser quem realmente somos. Amém.

ORAÇÃO PARA O AMOR

Vamos compartilhar um belo sonho juntos: um sonho que quererás ter sempre. Neste sonho encontras-te num precioso dia cálido e ensolarado. Ouves os pássaros, o vento e um pequeno rio. Diriges-te para ele; em sua orla há um idoso que medita e vê que, de sua cabeça, emana uma luz maravilhosa de diferentes cores. Tentas não lhe incomodar, mas ele percebe tua presença e abre os olhos, que transbordam amor. Sorri amplamente. Perguntas-lhe que faz para irradiar essa maravilhosa luz, e se pode te ensinar a fazê-lo. Responde-te que faz muitos, muitos anos, ele lhe fez essa mesma pergunta a seu mestre.

O idoso começa a explicar-te sua história: «Meu mestre abriu-se o peito, extraiu seu coração, e dele, tomou um precioso lume. Depois, abriu meu peito, sacou meu coração e depositou esse pequeno lume em seu interior. Colocou meu coração de novo em meu peito, e tão logo que o coração esteve dentro de mim, senti um intenso amor, porque o lume que pôs nele era seu próprio amor.

«Este lume cresceu em meu coração e converteu-se num grande fogo que não queima, senão que apura tudo o que toca. Este fogo tocou todas as células de meu corpo e elas me entregaram seu amor. Tornei-me um com meu corpo e meu amor cresceu ainda mais. O fogo tocou todas as emoções de minha mente, que se transformaram num amor forte e intenso. E amei a mim mesmo de uma forma absoluta e incondicional.

Mas o fogo continuou ardendo e senti a necessidade de compartilhar meu amor. Decidi pôr um pouco dele em cada árvore, e as árvores me amaram e me fiz um com elas, mas meu amor não se deteve, cresceu ainda mais. Pus um pouco dele em cada flor, na erva e na terra, e elas me amaram e nos fizemos um. E meu amor continuou crescendo mais e mais para amar a todos os animais do mundo. Eles responderam a ele, me amaram e nos fizemos um. Mas meu amor continuou crescendo mais e mais.

«Pus um pouco de meu amor em cada cristal, em cada pedra, no pó e nos metais, e amaram-me e fiz-me um com a terra. E então decidi pôr meu amor na água, nos oceanos, nos rios, na chuva e na neve, e amaram-me e fizemo-nos um. E meu amor seguiu crescendo ainda mais e mais. E decidi entregar meu amor ao ar, ao vento. Senti uma forte comunhão com a terra, com o vento, com os oceanos, com a natureza, e meu amor cresceu mais e mais.

«Voltei a cabeça ao céu, ao sol e às estrelas e pus um pouco de meu amor em cada estrela, na lua e no sol, e amaram-me. E fiz-me um com a lua, o sol e as estrelas, e meu amor continuou crescendo mais e mais. E pus um pouco de meu amor em cada ser humano e tornei-me um com toda a humanidade. Onde quer que vou, com quem quer que me encontre, me vejo em seus olhos, porque sou parte de tudo, porque amo».

E então o idoso abre seu próprio peito, extrai seu coração com o precioso lume dentro e coloca-o em teu coração. E agora esse lume cresce em teu interior. Agora és um com o vento, com a água, com as estrelas, com toda a natureza, com os animais e com todos os seres humanos. Sentes o calor e a luz que emana do lume de teu coração. De tua cabeça sai uma preciosa luz de cores que brilha. Estás radiante com o resplendor do amor e rezas:

Obrigado, Criador do Universo, pelo presente da vida que me deste. Obrigado por proporcionar-me tudo o que verdadeiramente precisei. Obrigado pela oportunidade de sentir este precioso corpo e esta maravilhosa mente. Obrigado por viver em meu interior com todo teu amor, com teu espírito puro e infinito, com tua luz cálida e radiante.

Obrigado por utilizar minhas palavras, meus olhos e meu coração para compartilhar teu amor onde quer que vou. Amo-te tal como és, e por ser tua criação, amo a mim mesmo tal como sou. Ajuda-me a conservar o amor e a paz em meu coração e a fazer desse amor uma nova forma de vida, e faz que possa viver amando o resto de minha existência. Amém.

Dom Miquel Ruiz é um mestre da escola tolteca de tradição mística. Por mais de duas décadas dedicou-se a compartilhar a antiga sabedoria dos toltecas com seus estuantes e seus aprendizes, guiando-os para sua própria liberdade pessoal.