

Sri Prem Baba

TRANSFORMANDO  
O SOFRIMENTO  
EM ALEGRIA

*Construa relacionamentos  
íntimos e harmoniosos*

Dedico este livro ao meu amado Gurudeva,  
Sri Sri Sachcha Baba Maharajji, que abriu  
meus olhos com o archote do conhecimento.  
Com fé e profunda devoção.

Prem Baba

<b>PREFÁCIO por William Ury . . . . .</b>	<b>9</b>
-------------------------------------------	----------

## **PARTE UM: INTRODUÇÃO**

<b>O CAMINHO DO CORAÇÃO . . . . .</b>	<b>17</b>
---------------------------------------	-----------

1. Chaves para a paz interior . . . . . 18
2. Verdade e ilusão . . . . . 26
3. Os yogas do autoconhecimento, devoção e ação . . . 34

## **PARTE DOIS: O ABC DA ESPIRITUALIDADE . . . . . 41**

4. Estágios na transformação do eu inferior . . . . . 42
5. Vergonha e aceitação . . . . . 46
6. Medo e confiança. . . . . 51
7. Orgulho e humildade. . . . . 59
8. Adversidade: o convidado esquecido . . . . . 65
9. A gratidão através do perdão . . . . . 69

## **PARTE TRÊS: TRANSFORMANDO**

<b>OS RELACIONAMENTOS . . . . .</b>	<b>75</b>
-------------------------------------	-----------

10. A busca pelo amor exclusivo . . . . . 76
11. Sobre a intimidade . . . . . 82

12. Espiritualidade e sexo . . . . .	88
13. O casamento da nova era . . . . .	94
14. Por que nos relacionamos . . . . .	99
<b>PARTE QUATRO: TRANSFORMANDO O MUNDO . .</b>	<b>101</b>
15. Encontrando a si mesmo em tempos de mudança. . . . .	102
16. Dinheiro e espiritualidade. . . . .	108
17. A educação da nova era. . . . .	118
18. Honrando o feminino e a Mãe Terra . . . . .	125
19. O serviço desinteressado e a promessa da nossa linhagem. . . . .	133
<b>PARTE CINCO: CONSCIÊNCIA SUPERIOR . . . . .</b>	<b>139</b>
20. A transição do eu inferior para o Eu superior. . . .	140
21. Quatro chaves para a sustentação do êxtase. . . .	148
22. Você não é seu corpo e não deve temer a morte. . . . .	163
23. Sanatana Dharma: O caminho da iluminação . . .	167

## Prefácio

Albert Einstein uma vez afirmou que a questão mais importante na vida de todos é decidir se o Universo é nosso amigo ou não. Tenho o privilégio de apresentar ao leitor uma pessoa com quem pessoalmente aprendi a responder à pergunta de Einstein de forma afirmativa. Por isso, e muito mais, quero registrar minha profunda gratidão a Prem Baba.

### O ENCONTRO COM PREM BABA

Tive o prazer de conhecer Prem Baba em 1997. A primeira vez que o encontrei foi em São Paulo, após ter retornado de uma viagem com fins antropológicos à Amazônia. Prem Baba era um psicólogo e professor de yoga com grande interesse no xamanismo do Amazonas. Como antropólogo, fiquei curioso em aprender com ele.

Dois anos mais tarde, quando retornei ao Brasil, renovei minha amizade com Prem Baba. Dessa vez, meu interesse era profundamente pessoal. Em seis meses, eu passara por uma série de choques pessoais, perdendo minha mãe para um câncer e meu irmão mais novo por afogamento. Vi também minha filha recém-nascida lutando pela vida e pela saúde por meio de cirurgias múltiplas. Minha esposa Lizanne e eu começamos a trabalhar com Prem Baba numa busca para compreender o que poderíamos aprender a partir dessas difíceis lições de vida e também começar a curar nossas feridas emocionais. Fiquei profundamente tocado, primeiro pela extraor-

dinária recuperação de Lizanne e, mais tarde, pela minha própria compreensão que vagarosamente começava a surgir.

Com o tempo, aprendi a integrar esses insights pessoais à minha vida profissional. Há muito tempo eu havia observado em meus estudos e práticas de negociação que o maior obstáculo para o sucesso em uma negociação não é o outro, não importa quão difícil ele seja. O maior obstáculo somos nós mesmos. A verdadeira dificuldade mora dentro de nós, em nossa tendência humana a reagir impulsivamente a partir do medo e da raiva. Descobri que a base da negociação bem-sucedida reside em aprender a *ir para o camarote* – para um lugar de perspectiva, calma e autocontrole. Como é possível querer influenciar os outros se não conseguimos nos autoinfluenciar primeiro? Ao mesmo tempo que pode parecer palpável, esse conceito exige atenção e dedicação para ser colocado em prática. Como exatamente podemos ir para o camarote no meio de negociações acaloradas, com todas as emoções envolvidas e pensamentos nos perseguindo?

Foi a respeito desse ponto que recebi um grande ensinamento de Prem Baba – uma forma de recuperar o equilíbrio e lembrar o que realmente importa, mesmo em meio aos conflitos e guerras nos quais me envolvi como uma terceira parte. Nesse sentido, comecei vagarosamente a compreender como o trabalho para a paz interior pode facilitar o trabalho para a paz exterior.

O que finalmente descobri, graças aos estudos com Prem Baba, é que eu tinha uma visão limitada da realidade. Meu mundo girava em boa parte ao redor do que pode ser chamado de realidade externa – a realidade material dos objetos e a realidade social dos seres humanos se movendo e interagindo neste planeta. Ao mesmo tempo, havia a realidade interna, o mundo dos pensamentos e sentimentos, percepções e crenças. Minha vida girava ao redor dessas duas realidades – externa e interna, física e psicológica, corpo e mente. Minha identidade foi capturada pelo que disse Descartes. “Penso, logo existo” e, portanto, “Faço, logo sou”. Minha convivên-

cia com Prem Baba me convenceu de que eu havia subestimado a realidade e a mim mesmo. Havia ainda outra realidade por trás dessas duas realidades, que pode ser chamada de realidade essencial. Eu havia vislumbrado isso muitas vezes antes, principalmente quando me encontrava na natureza, em particular no alto das montanhas. Meus estudos me ajudaram a perceber que esses não eram apenas momentos evanescentes, mas que talvez ali se encontrasse minha verdadeira e duradoura identidade. “Penso, logo existo” gradualmente deu passagem para o início do reconhecimento de que “Sou, logo existo”.

## A JORNADA DE PREM BABA

Pode ser útil para o leitor compreender um pouco da jornada pessoal de Prem Baba, que o levou aos ensinamentos que ele transmite através da palavra e da presença.

Janderson Fernandes, seu nome de batismo, cresceu em uma família simples, modesta em recursos, de crença cristã. Foi criado pela avó, que possuía grande fé e espírito intuitivo poderoso. Quando menino, costumava fazer perguntas um tanto precoces em busca de compreender o Universo e Deus, não se satisfazendo com as respostas que recebia daqueles que estavam ao seu redor. Aproximadamente aos 10 anos, descobriu o yoga, se apaixonou e estudou até que atingiu proficiência suficiente para se tornar professor nos anos seguintes. Também estudou métodos de cura e trabalhos com o corpo. Sua busca espiritual o levou a pesquisar várias escolas de mistérios, incluindo o gnosticismo e o xamanismo. Mais formalmente, estudou psicologia humanística e tornou-se psicoterapeuta. Em pouco tempo já possuía um grupo de estudantes regulares e clientes dedicados a um profundo trabalho interior. Esse trabalho fazia uma ponte entre a psicologia e a espiritualidade, o Ocidente e o Oriente.

Apesar de todo o seu sucesso como professor e terapeuta, Janderson sentia uma insatisfação que o atormentava. Ele teve a coragem de reconhecer que não estava sendo coerente com seus próprios

ensinamentos sobre amor e libertação do medo. Não conseguia sustentar sua conexão com a alegria e com a paz interior. Começou assim a entrega do seu orgulho e a procura por um mestre em quem pudesse confiar e a quem se entregar.

Depois de uma busca considerável, ele o encontrou: Sri Sachcha Baba Maharajji, que vivia na Índia às margens do Ganges, aos pés dos Himalaias. Nascido em 1922, Maharajji se iluminou em 1955, um dia depois de encontrar seu próprio guru, Sachcha Baba (sim, os nomes são mesmo parecidos). Por décadas, Maharajji permaneceu em constante *samadhi*, o estado profundo de meditação no qual o indivíduo experimenta a unidade. Quase nunca deixava seu quarto no Sachcha Dham Ashram em Rishikesh, Índia. Maharajji deixou seu corpo no dia 23 de outubro de 2011.

Vale a pena contar um pouco da linhagem Sachcha, que em sânscrito significa verdade irrefutável. Tudo começou com Girinari Baba, comumente descrito como uma reencarnação do Sábio Narada da mitologia indiana. Embora ele fosse um *sadhu* (asceta) que andava vestido com apenas alguns farrapos, mesmo os reis se curvavam diante dele em respeito. Comprometido com a missão de elevar a consciência da humanidade, percebeu em meditação profunda que precisaria da cooperação de outro *yogi* muito poderoso que estava tentando transformar o mundo através da sua destruição. Esse *yogi*, Katcha Baba, acreditava que a humanidade havia se desviado tanto do *dharma*, o propósito essencial, que não poderia mais se recuperar. Portanto, ele trabalhava para dissolver a realidade para dar espaço a uma nova civilização espiritualmente mais avançada. Depois de submeter Girinari Baba a uma série de testes difíceis, Katcha Baba se convenceu de que a humanidade poderia de fato ser resgatada e transmitiu seus poderes ao novo discípulo, que depois os transmitiu a Sachcha Baba, dando a este último a missão de criar uma idade de ouro dentro da atual *Kali Yuga*, a era da ignorância. A partir de uma paixão profunda pela humanidade, Sachcha Baba recebeu o mantra “*Prabhu Aap Jago*” e formalmente estabeleceu o *sankalpa*, a promessa

da linhagem Sachcha. Sri Sachcha Baba Maharajji era um homem de família e funcionário público na Índia. Depois que encontrou Sachcha Baba, ele se entregou e se iluminou no mesmo dia. Sachcha Baba deixou seu corpo em 1983, transmitindo seus poderes para Maharajji.

Após três anos de lutas e esforços internos, Janderson pôde assumir a responsabilidade e reconhecer claramente que ele era o único obstáculo real para o seu “despertar” e para a lembrança de sua verdadeira identidade. A razão pela qual ele era incapaz de sustentar a felicidade residia no fato de que parte dele não a queria. Essa parte queria continuar atolada na lama. Somente quando percebeu isso ele pôde abrir mão da dor e acordar. Em reconhecimento a esse despertar interior, Janderson começou a ser chamado por um novo nome, Prem Baba, que em sânscrito significa “pai do amor”.

O amor é a essência dos ensinamentos de Prem Baba. O único pecado, como ele gosta de dizer, é não amar. É interessante notar que a palavra bíblica “pecado” se origina das palavras em hebraico e grego que significam “errar o alvo”, referindo-se ao arqueiro que não atinge o alvo com sua flecha. Não amar significa errar o alvo. Prem Baba não nega a existência do mal no mundo. Ao contrário, ele nos incita a ter a coragem de olhar para dentro e ver as porções do mal que espreitam dentro de nós, na forma de crueldade, inveja, vingança, ciúme e raiva, todas enraizadas no medo. O mal é a ausência da empatia humana, a falta de gentileza e compaixão. Da mesma forma que a escuridão pode ser compreendida como a falta de luz, o mal pode ser compreendido como a falta de amor.

Para ajudar as pessoas a realizar a jornada do medo para o amor, Prem Baba desenvolveu uma metodologia que ele chama de “Caminho do Coração”, que ele aborda neste livro. Esse método, derivado da sua busca pessoal, integra os insights da psicologia ocidental com a espiritualidade oriental e inclui práticas que vão de meditação e yoga até a intensa exploração psicológica do que Jung chamou de “sombra”. O que ele denomina sombra são os impulsos negados que governam parte do comportamento humano.

O maior desafio para os seres humanos, diz Prem Baba, é sustentar a alegria. Às vezes sou chamado de idealista por acreditar que é possível para os seres humanos, mesmo com profundas diferenças entre si, viverem em paz uns com os outros. Prem Baba tem a audácia de ir ainda mais longe. Enquanto meus estudos me persuadiram da possibilidade de paz exterior, os estudos dele o persuadiram da possibilidade de paz interior. Como muitos dos antigos sábios, Prem Baba sustenta a esperança perene de que todos os seres humanos têm o potencial para viverem juntos no amor. Ele acredita que nossa essência humana é o amor.

Talvez o mais importante na minha experiência com Prem Baba é que ele incorpora seus próprios ensinamentos. Ele irradia o amor do qual fala. Os ensinamentos dele são parte integral da sua vida diária, e isso, a meu ver, faz toda a diferença.

## TIRANDO O MÁXIMO PROVEITO DESTES LIVROS

O texto em suas mãos nasceu a partir das palestras, chamadas *sat-sangs*, oferecidas por Prem Baba durante as temporadas de 2009 e 2010 no Sachcha Dham Ashram em Lakshman Jhula, Índia. Espero que ele possa oferecer uma boa compreensão dos ensinamentos essenciais deste homem extraordinário.

Imagine-se por um momento nesse cenário aos pés dos Himalaias, às margens do Ganges, um rio largo com muitas rochas e corredeiras. É um lugar onde os eremitas e buscadores têm se reunido por milênios para sentarem-se em silêncio, meditar e orar. Do salão, podem-se ouvir o som do rio e as orações de dúzias de templos e *ashrams* ao redor. Existem várias centenas de pessoas sentadas em almofadas no chão, vindas de todas as partes do mundo. Prem Baba senta-se em uma cadeira e fala em português com voz clara e ressonante, com um tradutor para a língua inglesa. Ele não usa nenhuma anotação, fala espontaneamente, com frequência respondendo a questões dos participantes.

Essas falas foram organizadas de forma a introduzir os leito-

res no Caminho do Coração. A sequência de capítulos os leva do mundo interior para o mundo exterior dos relacionamentos, da sociedade e do meio ambiente. Trata-se também de uma jornada do egoísmo para o altruísmo.

Permita-me fazer uma sugestão: não leia estas palavras passivamente, sem questioná-las, mas coloque esses ensinamentos em prática e veja por si mesmo como eles podem ajudar. Tenha a coragem de tentar, de falhar e tentar novamente até encontrar resultados práticos concretos.

Este livro requer uma forma diferente de leitura. Leia-o vagarosamente, deixe-o de lado de vez em quando e reflita. As palavras podem às vezes parecer estranhas – como se o leitor estivesse visitando terras estrangeiras. É possível que não entenda todas as palavras nem concorde com elas. Isso foi o que se passou comigo no início, mas então, gradualmente, comecei a perceber que não era uma questão de concordar, mas sim de receber tudo o que era útil para a minha própria compreensão e meu trabalho interior. Se houver uma pérola aqui que sirva, e que o ajude no caminho do sofrimento para a alegria e a compreender quem você realmente é, então vai valer muito a pena.

Eu o encorajo a descobrir aquilo que está por trás das palavras, que na verdade estão indicando uma direção. São setas mostrando um mundo que está dentro. Permita que estas palavras lhe mostrem o caminho que é só seu. Estes ensinamentos têm o propósito de acordar seu guia interior. Pois, afinal, o mestre está dentro de cada um.

Com votos de paz,

**William Ury**  
autor de *Como chegar ao sim*  
com você mesmo

# INTRODUÇÃO

## O CAMINHO DO CORAÇÃO

*Por meio do processo de autoconhecimento descobrimos muitas verdades sobre nós mesmos. Desenvolvi uma metodologia para ajudar as pessoas a despertarem – ela se chama Caminho do Coração. Nele, deparamos com obstáculos que necessitam ser ultrapassados e aprendemos a identificá-los e removê-los. Quando removemos aquilo que não nos serve mais, abrimos os canais do nosso amor para que ele possa fluir livremente.*

## Chaves para a paz interior

A paz é a mais elevada das virtudes. É o anseio secreto de todos os seres. Ela é uma profunda aceitação daquilo que é. É não se opor a nada ou ninguém. Na minha experiência de alcançar esse estado de espírito tão ansiado, a paz brota da entrega: você entrega todos os seus problemas a Deus e se deixa levar pelo fluxo da vida. Se você não acredita em Deus, entregue ao grande Mistério da vida, cuja criação nem a mente científica mais brilhante conseguiu conceber ou reproduzir, ou à consciência presente em cada partícula do Universo, que aprendeu a transformar energia em matéria, matéria em vida, vida em pensamento e emoção. O que importa é entregar a algo maior que você, que o precede e que o sucederá. Entregar significa não pensar mais a respeito. Significa confiar que o Universo já sabia o que estava fazendo antes de você chegar e saberá o que fazer depois que você deixar essa sua forma transitória atual. Você relaxa e confia. Para isso, é preciso abrir mão do controle. A paz, portanto, nasce de um profundo confiar. Em suma, a paz nasce da fé na vida.

Olhando para trás, revendo minha história pessoal, vejo que minha busca pela paz começou quando eu ainda era muito jovem. Antes mesmo da adolescência, entrei numa escola de conhecimentos espirituais. Certa vez, um professor disse: “As pessoas se autodenominam humanas, mas, na verdade, são humanoides – criaturas com cérebro grande e duas pernas que se passam por

seres humanos. Na condição atual, as pessoas são incapazes de perceber o que realmente precisam. Acreditam que serão felizes se obtiverem este ou aquele objeto ou título, mas toda essa ganância somente mostra que são ainda muito imaturas para entender que a verdadeira felicidade somente nasce da paz no coração e na mente.” Quando ouvi isso, pensei: “Será que ele está se referindo a mim? Como ele sabe o que se passa em meu coração?”

Até aquele ponto, tudo indicava que a paz somente poderia ser atingida através do domínio sobre o mundo material. E, de repente, ouvir essa devastadora crítica sobre a humanidade e perceber nas profundezas do meu coração que isso era verdade foi como um nocaute. Esse ensinamento abriu as portas da verdade para mim.

Ainda levou algum tempo para eu compreender que minha falta de paz era falta de amor. E que o amor de que eu precisava não viria de fora, não seria recebido, mas brotaria em mim. O amor que eu ardentemente buscava, o amor que me traria a paz almejada, teria que nascer e fluir livremente de dentro de mim. Quando digo “compreender” quero dizer entender de uma forma mais profunda, entender com o coração, não só com a mente. Foi quando eu finalmente percebi que estava andando na direção oposta à paz: o objetivo era amar. Então, eu teria que aprender a dar sem querer receber algo em troca. Ao reconhecer que estava fora do caminho, pude dar o primeiro passo em direção à paz. A verdadeira paz somente brota quando você desperta a capacidade de doar-se desinteressadamente. Eu pude perceber que minha vida frequentemente se resumia a uma eterna tentativa de forçar o outro a me amar. Graças a esse ensinamento, me dei conta de que a paz reside em amar o outro sem querer nada em troca.

Com base nos conhecimentos que adquiri em minha jornada, criei uma metodologia psicoespiritual para ajudar os buscadores a reencontrarem a amorosidade e a espontaneidade perdidas. Esse método, que eu chamo de Caminho do Coração, será descrito e

detalhado ao longo deste livro. Porém considero importante elucidar diversos conceitos sobre os quais ele se assenta, porque desde já vamos lidar com alguns deles.

No mais profundo, somos uma centelha divina, somos uma manifestação do amor. Essa essência divina e perfeita eu costumo chamar de Eu superior. Ela é a sua alma, que é uma porção da alma universal, que é Deus ou o grande Mistério da vida. Quando essa centelha divina penetra este plano da existência, ela começa a se esquecer de sua origem divina e perfeita. O meu trabalho é justamente ajudá-lo a lembrar dessa sua essência original.

Não é preciso acreditar em encarnação para compreender esse conceito. Os pesquisadores na área da física chegaram a uma conclusão semelhante ao descobrir que nossos corpos são feitos do mesmo material originado no Big Bang, a explosão que criou o Universo. Eles concluíram que somos feitos de poeira de estrelas, somos parte da mesma matéria que compõe o resto do Universo. Somos um com o todo, apenas organizados de maneira diferente. A ciência a cada dia descobre novas conexões que revelam um mundo interdependente, no qual cada parte se relaciona com o todo. É disso que estou falando.

Assim iniciamos uma experiência terrena, na qual somos submetidos a situações que nos levam ao aprendizado que necessitamos. Durante essa trajetória, e principalmente na infância, a entidade humana em evolução passa por choques, que podem se transformar em traumas. Esses traumas se traduzem em bloqueios que costumo chamar de “nãos” para a vida. Isso ocorre por meio de um mecanismo de associação que liga a experiência de vida atual a imagens do passado. Sem ter consciência disso, a entidade sente aversão por determinadas situações e pessoas, mas não compreende por quê. Ela nega os sentimentos negativos gerados pelos traumas e os esconde em algum lugar obscuro da consciência (o subconsciente). Nasce assim o que, em psicologia, chamamos de “sombra”, e que eu também chamo de eu inferior ou ainda de “criança ferida”.

Trata-se de uma entidade, um corpo feito de dor que, por ser inconsciente, exerce grande influência sobre nossas vidas.

Podemos dizer então que ocorre uma cisão interna. É como se fôssemos divididos em duas partes ou dois corpos. Um deles é real, o outro é falso. Um falso eu é criado e a criança começa a desenvolver máscaras para sustentá-lo. Por exemplo, se a criança, por alguma razão, sentiu raiva dos pais e negou esse sentimento, ela usará uma máscara para esconder essa raiva nas situações da vida presente. Ela será uma falsa boazinha, que terá uma falsa paciência ou uma falsa tolerância. Só que a máscara tem um custo muito alto. Ela custa a nossa liberdade e a nossa espontaneidade, porque, para sustentar essa mentira, precisamos estar sempre alertas, organizando nossas estratégias, escolhendo cada palavra e premeditando cada ação. Vivemos com medo, pois não queremos que os outros descubram quem realmente somos. Isso é uma prisão.

O Caminho do Coração é um método que nos ajuda a identificar a mentira, abandonar as máscaras e encarar o eu inferior (ou falso eu) para integrar esses aspectos negados e, finalmente, revelar a sua essência, o Eu superior ou Eu real. Nele, utilizamos algumas chaves que abrem as portas para o despertar da consciência amorosa e da paz interior:

## SILÊNCIO

A primeira chave é o cultivo do silêncio, porque é nele que podemos ouvir a voz do coração. Quando você compreende isso, naturalmente procura cultivar o silêncio na sua vida diária.

Na maior parte do tempo, ainda que estejamos quietos externamente, o ruído continua na mente, porque ela se encontra ocupada com pensamentos compulsivos, aqueles que ocorrem sem que tenhamos consciência deles. O ser humano pensa compulsivamente e com isso não é possível obter silêncio. Vamos nos aprofundar nesse aspecto mais à frente neste estudo, mas já adianto: o pensamento compulsivo é um dos grandes males da humanidade.

Compreender isso é o primeiro passo para alcançar o silêncio, inclusive na mente. Porque então você pode observar a torrente de pensamentos que passa através de sua mente sem se identificar com ela. É como os pais que aprendem a conviver sem incômodo com a algazarra dos filhos, que para um visitante pode parecer perturbadora. À medida que se desidentifica dos pensamentos e foca cada vez mais o espaço vazio entre um pensamento e outro, você entra em um profundo estado de quietude. Somente então você poderá ouvir a voz do Eu superior, uma expressão que eu uso para me referir ao Deus que habita cada um de nós, a centelha da vida que pulsa em cada átomo e em cada célula, o mistério do Universo que brilha em você. Todos contemos em nós a sabedoria do Universo, em cada elétron, em cada cromossomo do nosso corpo. Mas esse conhecimento não se revela à mente. Ele só está disponível ao coração. Esse é o Eu superior.

É preciso dizer que haverá aqui um bocado de solidão. A realização espiritual, ou seja, amorosa, passa necessariamente pela solidão. Em algum momento você vai ter que encarar a si próprio. Por isso, é fundamental aprender a ficar sozinho e em silêncio. Você também pode chamar essa prática de meditação. Mas eu não quero que você se perca no labirinto de ideias e conceitos. Simplesmente se recolha e permaneça em silêncio.

## HONESTIDADE

Honestidade não quer dizer sair por aí dizendo aos outros tudo o que pensamos ser verdade, desconsiderando o fato de que o outro pode não estar pronto para ouvir o que temos a dizer, o que pode gerar mais conflito e mais guerra. Seguir a verdade significa ouvir o chamado do coração.

Se há desconforto e sofrimento na sua vida, significa que ainda há uma camada de mentira envolvendo-o. Seja corajoso para encarar suas mentiras. Sem coragem, você não será capaz de encarar a verdade. Procure identificar as situações em que você ainda não

consegue ser honesto consigo mesmo e com a vida. As situações em que você tem que usar uma máscara e não pode ser autêntico e espontâneo. Ou aquelas em que você tem que fingir que é diferente do que é. Dê uma olhada nas diversas áreas da sua vida. Essa é uma tarefa difícil, mas certamente será muito gratificante.

## AÇÃO CORRETA

Ação correta é sinônimo de discernimento e bom senso. Não tem nada a ver com moralismo: a ação correta não depende de uma confirmação do mundo externo. Não é seguir um manual com regras preestabelecidas sobre o que está certo ou errado. Ela é uma ação determinada pela intuição, que é a voz do seu coração. É ter coragem de ser você mesmo, autêntico e espontâneo.

Portanto, não é o comportamento externo que define a ação correta. Um mesmo comportamento pode ou não ser fruto da ação correta, dependendo da motivação interna.

## NÃO VIOLÊNCIA

Não violência é a ação altruísta ou ação sem ego. É purificar o seu canal de toda brutalidade. Significa deixar de ser canal da destruição e da maldade que provoca sofrimento no outro e em si mesmo, não importa em qual nível.

## AMOR CONSCIENTE

Para manifestar o amor consciente é preciso primeiro reconhecer o seu desamor. Procure identificar em quais situações e com quem você ainda não pode ser amoroso. Onde e com quem o seu amor não flui livremente? Em que situações o seu coração se fecha?

Por meio desse processo de limpeza interior descobrimos muitas verdades sobre nós mesmos. Aprendemos como identificar e remover os obstáculos que emergem quando trilhamos o caminho do coração. A cada pedaço de lixo que removemos, abrimos os canais para que nosso amor flua livremente.

## PRESEANÇA

Essa é a chave mestra que ilumina toda escuridão. Então, por que não vamos diretamente para ela? Porque nem todos estão prontos para utilizá-la. A mente humana está muito identificada com traumas e jogos. Por isso, antes de podermos usufruir dessa chave, até que estejamos prontos para ancorar a presença, é necessário passar por um processo de purificação e transformação do eu inferior, esse estágio da consciência sobre o qual iremos falar mais adiante e que está relacionado basicamente aos sofrimentos causados por choques de dor que sofremos ao longo da vida, principalmente na infância.

## SERVIÇO DESINTERESSADO

Esse é o amor em movimento. É quando você pode se doar verdadeiramente ao outro, sem máscaras, sem necessidade de agradar ou de fazer o que é certo. Você se torna o amor que se move em direção à construção.

## LEMBRANÇA CONSTANTE DE DEUS

Naturalmente você começa a manifestar a lembrança constante de Deus – e convém recordar o que já dissemos antes: quando me refiro a Deus, estou falando do mistério da vida, da centelha divina que habita você, da consciência existente em tudo. Quando pode fazer uso dessa chave, você vê Deus em tudo e em todos. Sua vida se transforma em uma prece, uma oferenda ao grande Mistério. Você se torna capaz de olhar para o outro além das aparências. Você reconhece a divindade em tudo e a reverência. Esse é um sincero *namaste*, a saudação frequentemente utilizada no Oriente para saudar e se despedir, pronunciada com as duas mãos juntas em reverência e que significa “O Divino em mim saúda o Divino em você”.

Colocando essas chaves em prática, naturalmente você vivenciará a paz. Essa é a minha experiência.

É importante dizer que, em muitas partes deste livro, faço men-

ção a uma série de termos utilizados nas palestras do *Pathwork*, metodologia psicoespiritual apresentada por Eva Pierrakos e lindamente codificada nos livros *Não temas o mal*, *Criando união* e *Entrega ao Deus interior*.\*

---

\* Pierrakos, Eva; Thesenga, Donovan. *Não temas o mal: o Método Pathwork para a transformação do Eu inferior*. São Paulo: Cultrix, 2010, 12ª edição.

Pierrakos, Eva; Saly, Judith. *Criando união: o significado espiritual dos relacionamentos*. São Paulo: Cultrix, 1993.

Pierrakos, Eva; Thesenga, Donovan. *Entrega ao Deus interior. O Pathwork no nível da alma*. São Paulo: Cultrix, 2007, 4ª edição..

## INFORMAÇÕES SOBRE A SEXTANTE

Para saber mais sobre os títulos e autores  
da EDITORA SEXTANTE,  
visite o site [www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br)  
e curta as nossas redes sociais.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,  
você terá acesso a conteúdos exclusivos  
e poderá participar de promoções e sorteios.



[www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br)



[facebook.com/esextante](https://facebook.com/esextante)



[twitter.com/sextante](https://twitter.com/sextante)



[instagram.com/edorasextante](https://instagram.com/edorasextante)



[skoob.com.br/sextante](https://skoob.com.br/sextante)

Se quiser receber informações por e-mail,  
basta se cadastrar diretamente no nosso site  
ou enviar uma mensagem para  
[atendimento@sextante.com.br](mailto:atendimento@sextante.com.br)

### Editora Sextante

Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo  
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil  
Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244  
E-mail: [atendimento@sextante.com.br](mailto:atendimento@sextante.com.br)