



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA

AS 6 SEIS DO UNIVERSO

1 - LEI DA RELATIVIDADE

"Tudo é relativo. As coisas não são grandes nem pequenas, apenas as podemos considerar como tal por comparação com as outras coisas"

Nada neste Universo tem um valor ou significado intrínseco – este só é ganho por comparação com o restante Universo.

Pensa um pouco na tua vida e na avaliação que fazes dos teus resultados atuais: dinheiro, relações, carreira, saúde. Nenhuma das avaliações que possas ter feita é intrínseca aquilo que avaliaste, ela apenas acontece por comparação com alguma outra coisa – um outro resultado, uma outra pessoa, uma outra situação.

Para alguma coisa ganhar valor necessita de comparação (e também de um comparador, aquele que faz a observação e a comparação) – é nesse sentido que se diz que tudo é relativo – até a afirmação de que tudo é relativo!

Todas as nossas avaliações e julgamentos carecem de valor intrínseco – são um exercício subjetivos e especulativo. Ou seja, podemos facilmente abdicar do julgamento e passar a aceitar que as coisas são o que são!

Como posso viver com esta lei?

- a) Entender que o significado ou valor que dou às coisas é da própria pessoa que o atribui.
- b) Relaxar em relação a julgamentos e avaliações – são meros exercícios subjetivos e especulativos, não têm um valor intrínseco. Em vez de sofrer por causa de um julgamento, pode-se relaxar aceitando que é “só” um julgamento.
- c) Aceitar que outras pessoas atribuem significados diferentes às coisas – afinal tudo é relativo. Os significados dos outros são tão bons como os do próprio, nenhum tem um valor intrínseco superior.
- d) Abdicar de perseguir ideais de felicidade, sucesso, bondade. Como tudo é relativo, esses ideais também!
- e) Aceitar que as coisas são o que são – só ganham um significado subjetivo, especulativo e individual quando um observador compara essas coisas com outras



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA

2 - LEI DA VIBRAÇÃO

"Nada está parado, tudo se move, tudo vibra"

No universo todo movimento é de vibração. Todas as coisas se movimentam e vibram com o seu próprio regime de vibração. Nada está parado.

A vibração é informação – para que o restante Universo saiba como relacionar-se com aquele pedaço de energia, conhecendo assim a sua forma.

Vibrações semelhantes atraem-se, vibrações diferentes repelem-se. Aqui entra em ação uma aplicação direta da Lei da Vibração de que podes já ter ouvido falar: a Atração.

Os nossos pensamentos são energia – impulsos elétricos e transmissões químicas – vibrando, também, a uma determinada frequência, daí atrairmos aquilo que pensamos.

Muitos acreditam que serão felizes quando tiverem determinados resultados ou experiências. A Lei da Vibração diz-nos que talvez seja interessante inverter todos esses processos.

Começar por sentir felicidade, por sentir gratidão, por sentir amor – assim estaremos, através das emoções (poderosos amplificadores da frequência dos pensamentos que estiveram na base dessas mesmas emoções), a aceder a uma frequência vibratória que atrairá resultados e experiências com a mesma vibração.

Como posso viver com esta lei?

- a) Começar agora a ativar pensamentos e emoções que estão de acordo com aquilo que eu quero – em vez de esperar pelos resultados que irão gerar depois esses pensamentos e emoções.
- b) Perceber que quando penso sobre aquilo que não quero, sobre aquilo que me perturba, sobre aquilo de que me quero afastar, estou a ativar a frequência vibratória dessas mesmas coisas, atraindo-as para mim.
- c) Conceber a possibilidade de eu estar a criar condições, através dos meus pensamentos e emoções, para que determinados eventos e experiências se concretizem. O que ando a atrair? Basta olhar para os meus resultados.
- d) Substituir pensamentos do que não quero por pensamentos do que quero, pensar naquilo de que me quero aproximar em vez daquilo de que me quero afastar.
- e) Imaginar que tudo à minha volta tem uma determinada vibração e perguntar-me se é esta vibração que quero ter por perto. Se a resposta for negativa, então alterar a minha própria vibração para que afaste em vez de atrair a vibração indesejável que me rodeia.



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA

3 - LEI DO RITMO

"Tudo tem fluxo e refluxo, tudo tem as suas marés, tudo sobe e desce, o ritmo é a compensação"

O princípio é manifestado pela criação e pela destruição. É o ritmo da ascensão e da queda, da conversão energia cinética para potencial e da potencial para cinética. Os opostos se movem em círculos.

Quando caímos, o que nos doi não é a queda em si, que é movimento, é a falta dele, quando há o embate.

Uma das maravilhosas consequências da lei do ritmo é que tudo, mesmo tudo, passa. Algumas coisas podem demorar mais tempo do que outras a passar. Todas passam, no entanto. Isto inclui as pessoas, os eventos, as emoções, as "verdades".

É a expansão até chegar o ponto máximo, e depois que atingir sua maior força, se torna massa inerte, recomeçando novamente um novo ciclo, dessa vez no sentido inverso. A lei do ritmo assegura que cada ciclo procure o seu complemento. Tudo ocorre para que seja mantido o equilíbrio.

Como posso viver com esta lei?

- a) Ter esperança em relação a transmutação daquilo que não queremos – afinal de contas, é o ritmo normal das coisas.
- b) Ter humildade na vivência daquilo que queremos, pois após a vitória vem a derrota, após o sucesso vem o fracasso, após o crescimento vem o decréscimo. Tudo se encaixa num ritmo.
- c) Aceitar a realidade como passageira, inserida num ciclo que possui um ritmo próprio – sem cultivar assim o apego à realidade.
- d) Usar o ritmo a nosso favor, poupando a energia numas fases para a usar sem limites noutras fases. O vento que sopra contra nós irá mudar, as dificuldades vão transformar-se em alavancas, a bonança vai seguir-se à tempestade.
- e) Respeitar o ritmo das coisas, afastando-nos o suficiente para o compreender: o ritmo das relações, o ritmo das estações, o ritmo do dia, o ritmo da vida.



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA

4 - LEI DA POLARIDADE

"Tudo é duplo, tudo tem dois polos, tudo tem o seu oposto. O igual e o desigual são a mesma coisa. Os extremos tocam-se. Todas as verdades são meias-verdades. Todos os paradoxos podem ser reconciliados."

Para haver a alegria, tem de existir também a tristeza. Para haver muito, tem de haver pouco. Para existir a abundância tem de existir a escassez. Quando criamos mentalmente um conceito, criamos por definição também o seu oposto.

Ao criar aquilo que quero, crio também a possibilidade do que não quero! Aquele que está consciente da lei da polaridade, entende que com toda a possibilidade de sucesso é criada também a possibilidade de falhanço.

Quem tem esta lei de uma forma consciente, aprende a conviver com essa dualidade com naturalidade, aceitando ambos os polos como expressões da mesma natureza.

Conhecer esta lei permite aceitar com naturalidade a presença do medo (como oposto do amor) ou da guerra (como oposto da paz), focando-se em fazer pender a sua atividade em prol das manifestações que prefere, sem negar, porém, a existência dos seus opostos.

O claro e o escuro também são manifestações da luz. A escala musical do som, o duro versus o flexível, o doce versus o salgado. Amor e o ódio são simplesmente manifestações de uma mesma coisa, diferentes graus de um sentimento.

Como posso viver com esta lei?

- a) Entender que combater o que não quero com o que não quero (a guerra com guerra, a violência com violência, o medo com medo) é reforçar um dos polos da natureza que exploro.
- b) Aceitar o medo do falhanço como parte do desejo de sucesso.
- c) Perceber que a compulsão tem a mesma natureza da inibição – que aquele que se apresenta como “ex-alcoólico” está a expressar a mesma natureza daquele que se apresenta como “alcoólico”. Retirar a atenção de uma determinada natureza, em vez de alimentar a sua polaridade, faz com que desapareça da nossa experiência.
- d) Ver nas coisas que não quero uma manifestação das coisas que quero e, em lugar de as afastar, transmutá-las no que quero.
- e) Perceber que a doença traz um convite à saúde, que a escassez traz um convite à abundância, que o medo traz um convite ao amor, que a perturbação traz um convite à tranquilidade – afinal de contas são expressões da mesma natureza.



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA

5 – LEI DA CAUSA E DO EFEITO

"Toda a causa tem o seu efeito, todo o efeito tem a sua causa, existem muitos planos de causalidade, mas nenhum escapa à Lei."

Nada acontece por acaso, pois não existe o acaso, já que acaso é simplesmente um termo dado a um fenômeno existente e do qual não conhecemos a origem, ou seja, não reconhecemos nele a Lei à qual se aplica.

Cada uma das coisas que pensas agora foi originada por algo. Cada uma das coisas que sentes foi criada também como resposta a algo. Cada um dos teus comportamentos foi igualmente desencadeado por algo. Por sua vez cada um dos teus pensamentos, sentimentos e comportamentos origina um conjunto de efeitos.

Acontecimentos presentes na nossa vida neste momento, são provocados por uma causa, muitas vezes, iniciada num passado distante. Tudo na tua experiência é, simultaneamente, o efeito de uma causa anterior e a causa de um efeito posterior.

Quando conhecemos esta lei simplesmente observamos como causas anteriores determinam as nossas escolhas atuais e como estas produzem efeitos inesperados.

É bom!? é mau!? Não sei?

Como posso viver com esta lei?

- a) Relaxar em relação às tomadas de decisão – o sistema é demasiado complexo para ter a certeza de quais os efeitos a serem gerados.
- b) Perceber que os pensamentos, sentimentos e comportamentos dos outros são efeitos gerados por causas passadas. Se eu tivesse sido exposto às mesmas causas passadas, estaria a experienciar os mesmos efeitos.
- c) Perceber que as minhas escolhas atuais são o efeito de causas passadas.
- d) Ser curioso (em vez de expectante) em relação aos efeitos provocados pelas minhas escolhas atuais.
- e) Deixar que o novelo de causas e efeitos se desenrole com naturalidade, sem apelidar as coisas de boas ou más, indesejadas ou desejadas – afinal, são só o que são!



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA

6 – LEI DA GESTÃO - TUDO TEM O SEU TEMPO

“Neste maravilhoso plano espaço-tempo em que habitamos, as coisas demoram tempo a transmutar-se!”

Quando uma mulher engravida, respeita o tempo de gestação. Ela não diz ao final do quarto mês “Já está a demorar tempo demais, já devia ter nascido!”. Assim como uma árvore tem o seu tempo para nascer e crescer.

Esta é uma lei que atua no tempo. Quando se respeita esta Lei, dando tempo ao tempo, os processos são naturais, sem esforço, sem resistência! Queres começar um novo projeto e ter sucesso? Demora o seu tempo. Queres melhorar a tua situação financeira? Demora o seu tempo! Quero ganhar a confiança de outra pessoa? Demora o seu tempo!

No entanto, na maioria dos casos não temos a noção clara do tempo necessário para alcançar aquilo que pretendemos. Quando conhecemos esta lei, independentemente do resultado imediato, mantemos a confiança no objetivo, sabendo que as coisas não demoram o tempo que queremos e sim o tempo que demorarem!

Quando não temos presente esta lei, criamos expectativas e acabamos por perder a confiança quando estas não se concretizam.

O tempo que as coisas demoram é, de acordo com a Lei da Gestação, sempre o tempo certo.

Como posso viver com esta lei?

- a) Manter o foco no resultado, na meta desejada, em vez de procurar avaliar se já deveria estar mais perto do objetivo. Na maior parte das vezes, só vamos descobrir quanto tempo demora a chegar à meta depois de chegarmos à meta.
- b) Observar que qualquer transmutação necessita de tempo e que o facto de a transmutação não ser ainda visível não quer dizer que não esteja já a acontecer.
- c) Entender que forçar acontecimentos é, muitas vezes, uma forma de desrespeitar esta Lei, o que traz consequências.
- d) Aceitar que as coisas demoram o tempo que demoram.
- e) Confiar na sabedoria infinita do Universo, aguardando sem expectativa, esperando sem resistência ou cobrança: as coisas são o que são e demoram o tempo que demoram.



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA

EXERCÍCIO - REENQUADRAR EXPERIÊNCIAS COM AS SEIS LEIS DO UNIVERSO

Olha para o momento atual da tua vida, e tenta perceber:

- 1 - Em que situação específica, posso colocar em prática a lei da relatividade de modo a melhorar a relativizar essa mesma situação?
- 2 - De que forma e em que situações estou a vibrar num registo mais baixo que me está a trazer resultados que não pretendo? O que posso fazer para alterar a situação? Que pensamentos posso alterar para mudar essa situação?
- 3 - Se te conseguisses afastar da situação que estás a viver, de que forma conseguias perceber o ritmo dos acontecimentos? Se enquadrasses esse acontecimento num conjunto de acontecimentos mais abrangentes, que é a tua vida, de que forma é que a tua perceção acerca dele se alterava?
- 4 - Olha para este momento da tua vida e tenta encontrar o seu oposto no passado. Tenta perceber de que forma um dá importância ao outro. Se por exemplo estás sem emprego, tenta perceber a importância que teve na tua vida teres uma ocupação. Se estiveste num relacionamento e sofreste com isso, tenta perceber de que forma estás a compensar isso com os teus comportamentos atuais (isolamento; afastamento, frieza).
- 5 - Quais as causas que levaram ao efeito que estás neste momento a viver? Foi uma ação? Um conjunto de ações? O que é que já avaliaste como um acontecimento mau na tua vida, e mais tarde veio a revelar-se como algo muito bom? E ao contrário?
- 6 - De algum modo estou a ser impaciente com um resultado que não chega? Estarei a respeitar esta lei do universo? De que forma é que eu, com a minha postura e energia, possa estar a bloquear o próprio ritmo dos acontecimentos?