



**A DIFÍCIL TAREFA DE  
PENSAR E AGIR DE  
FORMA COERENTE**

**JÚLIO J. GOLIN**

**ELI/L**  
EDITORA LUZ LTDA

**Júlio J. Golin**

**A DIFÍCIL TAREFA DE  
PENSAR E AGIR DE  
FORMA COERENTE**

**Editora Luz  
Curitiba - 1993**

© Copyright 1993 by Júlio J. Golin

**Projeto gráfico:**

Luiz Carlos da Silveira

**Editoração e Fitolitos:**

LC Editoração e Fitolitos Ltda.

Telefax: (041) 225-5398

Impresso no Brasil

Printed in Brazil

**Novo Endereço**

EDITORA LUZ LTDA.

Rua Fernão Dias Pais, 04 – Loja 1 – Sala 1

Fone: (041) 266-3620

CEP 82.940-700 – Curitiba – PR

**Esta foi à palestra de encerramento do VII  
Seminário da associação Azul, realizada na Pousada  
do Rio Quente, em agosto de 1993.**

\*Os Direitos Autorais desta publicação são destinados à  
manutenção do Lar Azul.

**“O SER HUMANO É O QUE PENSA E  
NÃO O QUE PENSA SER.”**

Escolhi este tema, pois além de ter sido inspirado após uma programação, é o assunto que mais tem apresentado dificuldade em meu caminhar.

Sabe, pensar é muito fácil, fazemos isto sem fazer força, ou seja, pensamos o tempo todo enquanto estamos acordados. Agir também é normal para nós e até agir corretamente para muitos é muito fácil ou normal, principalmente para aqueles que desenvolvem a habilidade de agir segundo alguns princípios éticos.

Entretanto, pensar e agir de forma coerente, não tem sido uma tarefa muito fácil para mim.

E, para que juntos possamos fazer algumas análises e até para encontrarmos alguns pontos onde possamos melhorar, vamos fazer algumas classificações didáticas sobre nossa forma de pensar e agir.

Nossos pensamentos podem ser:

**ESPONTÂNEOS**

OU

**ESCOLHIDOS**

Acredito que para todos nós esta classificação está clara, pois sabemos que certos pensamentos surgem sem nossa interferência racional, denominei-os de pensamentos “ESPONTÂNEOS”.

Sabemos também que muito do que pensamos, de alguma forma, fomos motivados a pensá-lo e estes denominei de pensamentos “ESCOLHIDOS”.

Além desta classificação, podemos dizer que nossos pensamentos podem ser:

**PASSAGEIROS**

OU

**ENVOLVENTES**

Os pensamentos “PASSAGEIROS” são principalmente aqueles que nem tomamos consciência que os tivemos.

Os pensamentos “ENVOLVENTES” são os que internamente produzem, com detalhes, toda uma realidade e que temos consciência deles.

Ainda podemos analisar nossos pensamentos pelas imagens ou sensações e pelas respectivas emoções que produzem:

Imagens e/ou emoções, fracas;

Imagens e/ou emoções fortes.

Muitos de nossos pensamentos produzem imagens e/ou emoções tão fracas que temos a impressão de que não existem. Entretanto, outros produzem imagens e /ou sensações tão fortes que chegam até a ultrapassar nosso limite de controle emocional, levando-nos a agir sem consciência. Evidentemente que quando dizemos:

**“O SER HUMANO É OM QUE PENSA”**, estamos nos referindo a alguns pensamentos e não a todos, acredito que os que fazem parte desse processo são principalmente os pensamentos envolventes e os que produzem imagens ou emoções fortes.

Portanto sempre que me referir a pensamentos que alterem nossa maneira de ser e de viver estarei falando de pensamentos “envolventes” e por consequência, de pensamentos que produzem imagens e/ou emoções fortes.

**“NÃO É O QUE ESTÁ NO MUNDO QUE DETERMINA A QUALIDADE DE SUA VIDA, MAS SIM COMO VOCÊ ESCOLHE PROCESSAR SEU MUNDO EM SEUS PENSAMENTOS.”**

Com isto, estamos lembrando que nós temos que assumir a responsabilidade nas escolhas de nossos **PENSAMENTOS.**

Ter maus pensamentos todos nós temos, mas temos que cuidar para que sejam passageiros e produzam imagens e emoções fracas.



**“NÃO EXISTE NADA BOM OU RUIM, O PENSAMENTO É QUE TORNA AS COISAS ASSIM.”**

Ou dito de outra forma:

**“AS PESSOAS E AS COISAS NÃO NOS PERTURBAM, NÓS É QUE NOS ALTERAMOS ACREDITANDO QUE ELAS POSSAM NOS PERTURBAR.”** (Albert Ellis)

Devemos assumir a responsabilidade sobre as coisas ruins que ocorrem em nossas vidas. Ao invés de reclamarmos, devemos nos perguntar o que pensamos ou o que deixamos de fazer para que isso acontecesse.

As mudanças nos padrões de nossas vidas, acontecem na maior parte delas, sem metas ou qualquer projeto, mostrando a irresponsabilidade da nossa forma de pensar.

Devemos lembrar que ocorrerão mudanças periódicas em nossas vidas e teremos que nos preparar para elas ou as crises predominarão nestas fases.

## **“HISTÓRIA DO PEQUENO REINADO”**

Num pequeno reinado, o rei era escolhido pelo povo e reinava por sete anos. Após seu reinado era exilado em uma ilha não explorada onde viviam animais ferozes.

Certo rei, foi muito bom para seus súditos e no final de seu reinado, o povo muito triste foi até o local onde o “carrasco” barqueiro iria leva-lo até a famosa ilha. A multidão era grande e todos choravam enquanto o ex-rei acenava e sorria. O barqueiro muito intrigado com o comportamento do ex-rei, e foi logo querendo amarrá-lo, pois todos os outros ex-reis que foram para lá, iam tristes e chorosos, pois já sabiam qual seria o seu fim. Quando o barqueiro se aproximou para amarrá-lo, o ex-rei disse:

- Não, não precisa me amarrar, eu estou feliz.

Então o barqueiro retrucou:

- Mas como pode ficar feliz indo para um lugar onde o Sr. irá morrer!

E complementa o ex-rei:

- Aí é que você se engana, pois eu não vou morrer, estou indo para minhas férias merecidas, porque durante meu reinado mandei meus servos para lá, construir um castelo e matar todos os animais ferozes.

Use o exemplo do rei e construa seus castelos antes das mudanças de fases.

Lembre-se: **“SEU SUBCONSCIENTE SEMPRE DARÁ SINAIS DAS NOVAS FASES”**.

Devemos deixar de culpar os outros pelas circunstâncias de nossas vidas, lembrando que somos nós que influenciemos tudo isso.

Vamos assumir a responsabilidade de tudo e procurar a forma correta de pensar, para que assim possamos influenciar as áreas que venham a ter relações com nossas vidas. Procurar sentir-nos no comando de tudo e ter como objetivo equilíbrio e a harmonia.

Lembre-se:

**“FOI O MELHOR QUE DEUS PODE FAZER POR MIM.”**

Se deixarmos ao acaso vamos receber influência dos outros e não temos o direito de reclamar.

**Reclamar da nossa forma de viver é dizer que Deus é injusto!**

Podemos argumentar **o que e como fazer para vivermos felizes?** Lembro que nós sabemos meditar e usar melhor nossas mentes.

Use o D.O.M.! Ou Lembre-se:

**“QUANTO MAIS TRANQUILA FICAR NOSSA MENTE, MAIOR SERÁ NOSSA CAPACIDADE DE PERCEBER QUE PENSAMENTOS E AÇÕES PODERÃO DETERMINAR O COMPORTAMENTO EM NOSSO MEIO.”**

Com nossa percepção e orientando melhor nossos pensamentos, podemos criar uma vida literalmente sem limites. Assim, veremos os milagres acontecerem em nossas próprias vidas.

Toda criação do ser humano começa com um pensamento, uma idéia, uma imagem mental. Isto todos nós já sabemos, entretanto ainda continuamos nos envolvendo com pensamentos que nos enfraquecem e até nos destroem.

Lembre-se:

**“AS FORMAS DE PENSAMENTOS, MESMO QUE SE DESCONHEÇA SUA FORÇA, REMODELAM NOSSO FÍSICO.”**

Podemos dizer que a forma correta de pensar gera **”força”** e a ausência de pensamento correto gera **“fraqueza”**. Assim sendo, podemos dizer que as fraquezas não existem de forma real, elas são ausência de força. Ou ainda as “fraquezas” são efeitos, as causas são as ausências de “força”.

Somos um misto de “forças” e “fraquezas”. Existem os que vivem na “força”, outros na “fraqueza”.

As “fraquezas” deformam o campo que estrutura o **FÍSICO**, gerando as doenças psicossomáticas.

Nossas ”fraquezas” são nossos pecados, que tendem a solapar ou sabotar o bem que tentamos fazer. Procure pedir perdão e também se perdoe...

Por que o perdão!... Ele nos libera do passado e nos permite reorganizar o futuro.

Sabemos que são nossos pensamentos que criam nossas emoções. Mas nem todos sabem que função do nosso sistema de CRENÇAS, as emoções podem ser contrárias aos nossos pensamentos, gerando a famosa LEI DO EFEITO OPOSTO.

Obs.: As dúvidas criam conflitos entre pensamentos e emoções.

Lembre-se: Nossas emoções desempenham um papel importante no que nós conseguimos manifestar. Nossas emoções devem seguir nossos pensamentos, assim nossa força tenderá ao máximo.

Nós não podemos ter um sentimento sem antes ter um pensamento. Nosso comportamento é baseado nos nossos sentimentos.

**Todo o nosso comportamento é resultado dos nossos pensamentos. Nossas ações advem das nossas imagens internas.**

Consequentemente para termos sucesso em nossos objetivos é preciso ter crenças que justifiquem a materialização de nossos pensamentos.

O grande segredo é: Pensamento, emoção e visualização, **“AO MESMO TEMPO E NO MESMO SENTIDO”**.

Com esta forma de proceder, nós assumiremos o controle criador em nossa vida. E assim sendo, podemos concluir que: **a maior dádiva legada ao ser humano é a capacidade de criarmos nossa própria existência.**

Isto pode parecer muito complicado, porque não o percebemos, geralmente justificamos que somos produto do meio. Mas observe que os outros podem nos influenciar, entretanto nós temos o poder de aceitar ou rejeitar os efeitos de tais influências.

Evidentemente, todos nós cometemos erros nas formas de pensar e de agir, entretanto devemos ter consciência que os erros não são prejudiciais em si, ruim é nossa atitude em relação a eles.

Quando pensamos, usamos a energia-pensamento para criar outras formas de energias, estas com certeza se materializarão independente do nosso tempo.

**“SEJA SEU MELHOR AMIGO ESCOLHENDO PENSAMENTOS QUE LHE DÊEM FORÇA.”**

Vamos juntos refletir sobre como pensávamos e como pensamos hoje:

No processo evolutivo, o ser humano muda constantemente seu sistema de crenças e isto faz com que seus pensamentos se processem de formas diferentes. Lembre-se: Tudo que tomou “forma” em nossa vida foi consequência de nossa forma de pensar. Portanto quando nós olhamos para tudo que se manifestou em nossa vida até agora, estamos contemplando um quadro sobre a qualidade de nossos pensamentos e emoções.

**Tudo que se exterioriza em nossa vida foi primeiro interno em pensamento.**



Muitas vezes ficamos tristes e revoltados com fatos que ocorrem em nossas vidas, pois achamos que não merecemos tais coisas.

Entretanto esquecemos que hoje nossa forma de agir e pensar, não ocultará os efeitos de como pensamos antes. **O fato de desconhecer os efeitos maléficos de usar o pensamento de forma incorreta, não nos livra de seus efeitos.** Entretanto é bom lembrarmos que as conseqüências que sofre o ignorante são menores do que as que sofre o informado.

Quando um “comportamento” deforma o campo que mantém a estrutura física, somente com muito esforço poderemos reestruturá-lo ou pelo menos anular os efeitos progressivos.

- Exemplos:
- 1) Higiene e os dentes;
  - 2) Exercícios ou postura e o corpo;
  - 3) Medos e as doenças.

Para assumir o controle de nossa vida precisamos aprender o controle de nossa forma de pensar.

Já comentamos sobre nossas “fraquezas” e nossas “forças”.

Às vezes, nossas “FRAQUEZAS” são difíceis de serem observadas e eliminadas, porque temos medo delas, isso é fato incontestável quando analisamos nosso passado.

Vejam algumas “fraquezas” que temos de enfrentar: raiva, medo, rancor, preguiça, desespero, pessimismo, egoísmo, vingança, sarcasmo, ciúme, preocupação, etc.

Cuidado!

**“QUANDO OBSERVAMOS NOSSAS  
“FRAQUEZAS” NOS OUTROS, TENTAMOS NOS  
LIVRAR DELES, PARA NÃO LEMBRARMOS  
DELAS.”**

Lembrete:

**“QUANDO SENTIMOS VONTADE DE  
AJUDAR NAS DEFICIÊNCIAS DOS OUTROS,  
ESTAREMOS NO CAMINHO PARA NOS  
LIVRARMOS DAS NOSSAS.”**

Para acelerarmos nosso crescimento é só não perdermos tempo justificando nossos erros, e sim usando esta energia para fazermos, pelo menos um projeto de mudar.

Observação:

**“QUEM SE JUSTIFICA NÃO TEM CERTEZA  
DE SEUS ATOS.”**

O remédio para ficarmos cada vez mais fortes é transformarmos as “fraquezas” em “forças” à medida que as percebermos.

Lembrete:

**“A PRINCÍPIO, A CAUSA DE QUALQUER SITUAÇÃO INDESEJÁVEL DEVE SER IDENTIFICADA ANTES DE TRATARMOS EFETIVBAMENTE O PROBLEMA.”**

Para acelerarmos nossa evolução devemos identificar nossas “fraquezas” e procurar vencê-las, assim evitaremos as crises e aprenderemos pela **lei do amor** e não pela **lei da dor**. Livrar-se das “fraquezas” significa liberar nossa energia transformando-as em “forças”.

Nós somos o escritor e o produtor de nossa forma de pensar, logo nós somos os produtores de nossa vida.

**“QUEM CONHECE A OUTREM É ILUSTRADO. QUEM CONHECE A SI MESMO, É SÁBIO.”**

### **Procure conhecer-se!**

Ao conhecer-se valorize suas qualidades, pois, ao valorizarmos nossas qualidades que chamamos de “forças”, estas tendem a levar-nos a uma vida de maior harmonia e paz.

Muitas pessoas preferem o conformismo e só vivem a justificar suas vidas. O conformismo aparentemente é bom, pois permite-nos ajudar e acompanhar o mundo com o mínimo de conflitos. Entretanto, não nos livra das crises futuras.

**A crise é um lembrete de que andamos nos acomodando num momento que tínhamos que agir.**

Vamos agora refletir sobre nossas **idades espirituais** para que possamos compreender melhor nosso comportamento e assim acelerarmos nossa evolução.

Estes rótulos estão aqui para facilitar o raciocínio:

- |                             |                                  |
|-----------------------------|----------------------------------|
|                             | - <b>1ª Infância;</b>            |
| <b>Processo Físico:</b>     | - <b>2ª Infância;</b>            |
|                             | - <b>Adolescência;</b>           |
|                             | - <b>Idade Adulta</b>            |
|                             | - <b>Pré-escola;</b>             |
| <b>Processo Intelectual</b> | - <b>1º grau;</b>                |
|                             | - <b>2º grau;</b>                |
|                             | - <b>3º grau (universitário)</b> |
|                             | - <b>Livre;</b>                  |
| <b>Processo Espiritual</b>  | - <b>Modeladora;</b>             |
|                             | - <b>Grupal;</b>                 |
|                             | - <b>Maturidade</b>              |

O desenvolvimento físico e o intelectual são muito conhecidos em nossa sociedade, em função do acompanhamento por organizações especializadas nos respectivos assuntos (área médica e pedagógica).

Na área espiritual, apesar do grande número de religiões e organizações místicas, todas têm a preocupação de ensinar práticas tradicionais que visam ao crescimento espiritual do ser, sem ter a preocupação com a fase em que o indivíduo se encontra. Procurei rotular aqui algumas fases, assim todos temos condições de perceber e avaliar a nossa própria.

- 1) FASE LIVRE: esta fase tem como predominância o comportamento animal – não se tem consciência do mundo que nos envolve, só se tem preocupação com o mundo próprio.
- 2) A FASE MODELADORA: O ser começa a ter os primeiros questionamentos do todo e procura modelos para seguir.

- 3) **FASE GRUPAL:** Após as modelagens básicas, o indivíduo forma o seu sistema básico de crenças. A partir daí, inicia buscas até encontrar seus semelhantes, rejeitando os demais grupos. Esta fase é muito semelhante à adolescência, no desenvolvimento físico. É a grande dos adultos está passando por ela. A potencialidade em julgar é a principal característica da fase grupal, pois consideramos as nossas crenças melhores que as dos outros. Nesta fase passamos, praticamente, por todos os problemas dos adolescentes. Ao tomarmos consciência desta fase, devemos lembrar que nossa grande busca é a 4ª fase.
- 4) **FASE DA MATURIDADE:** Caracteriza-se por não valorizarmos muito nossas crenças, temos consciência das nossas limitações. Procuramos experiência ou pessoas que possam nos levar a experimentar o processo espiritual.



Normalmente entendemos que a verdade espiritual não pode ser apresentada em palavras. Quando atingimos a maturidade, passamos a depender mais de nós mesmos. Iniciamos o processo de rejeição de influências de grupos que eventualmente temos que conviver. Passamos a ter consciência de que somos uma “alma” com um corpo e não um corpo com uma “alma”. Por isto é que passamos a valorizar mais as experiências.

**“VOCÊ NÃO É UM SER HUMANO QUE ESTÁ TENDO UMA EXPERIÊNCIA ESPIRITUAL, VOCÊ É UM SER ESPIRITUAL QUE ESTÁ TENDO EXPERIÊNCIA HUMANA”.** (Wayne Dayer)

Na maturidade, passamos a compreender melhor e a desejar colocar em prática os ensinamentos dos Mestres espirituais.

Alguns comportamentos que nos indicam que estamos vivenciando a maturidade espiritual:

- **Agir por intuição (ouvir nosso interior);**
- **Interesse por filosofias sobre o universo;**
- **Facilidade em adaptações;**
- **Observar sem julgamento;**
- **Evitar conflitos;**
- **Sentimento de envolvimento com grupos e com a natureza;**
- **Sorriso fácil (evita-se tensões);**
- **Necessidade de apreender a amar;**
- **Os rótulos pouco interessam;**
- **Evita-se as justificativas;**
- **A cooperação substitui a competição.**

Na maturidade espiritual, passamos a ter acesso a níveis de expansão de consciência e a interferir para manter ou restabelecer o equilíbrio e a harmonia do universo.

Ao procurarmos entender-nos e aproximarmos-nos mais das leis universais, tornamo-nos mais saudáveis e felizes. Passamos a sentir, necessidade de ver acontecendo o mesmo com os outros que, por qualquer motivo, cruzam nossas vidas.

Sentimos que quanto mais levarmos pessoas a buscarem esta expansão, tanto mais estaremos contribuindo para nosso objetivo:

**“UM MUNDO MELHOR EM QUE VIVER”.**

**Obrigado!**



*Proteção tem limites,  
imprudência não...*