

# A Sabedoria do Silêncio Interno

Texto Taoista

Pense no que vai dizer antes de abrir a boca.

Seja breve e preciso, já que cada vez que deixa sair uma palavra, deixa sair uma parte do seu Chi (energia).

Assim, aprenderá a desenvolver a arte de falar sem perder energia.

Nunca faça promessas  
que não possa cumprir.

Não se queixe, nem utilize palavras  
que projetem imagens negativas,  
porque se reproduzirá ao seu redor  
tudo o que tenha fabricado com  
as suas palavras carregadas de Chi.

Se não tem nada de bom, verdadeiro e útil a dizer,  
é melhor não dizer nada.

Aprenda a ser como um espelho:  
observe e reflita a energia.

O Universo é o melhor exemplo de um espelho  
que a natureza nos deu, porque aceita, sem condições,  
os nossos pensamentos, emoções, palavras e ações,  
e envia-nos o reflexo da nossa própria energia  
através das diferentes circunstâncias  
que se apresentam nas nossas vidas.

Se se identifica com o êxito, terá êxito.

Se se identifica com o fracasso, terá fracasso.

Assim, podemos observar que as circunstâncias que vivemos são simplesmente manifestações externas do conteúdo da nossa conversa interna.

Aprenda a ser como o universo,  
escutando e refletindo a energia  
sem emoções densas e sem preconceitos.

Porque, sendo como um espelho,  
com o poder mental tranquilo e em silêncio,  
sem lhe dar oportunidade de se impor  
com as suas opiniões pessoais,  
e evitando reações emocionais excessivas,  
tem oportunidade de uma comunicação  
sincera e fluida.

Não se dê demasiada importância, e seja  
humilde,  
pois quanto mais se mostra superior,  
inteligente e prepotente,  
mais se torna prisioneiro da sua própria imagem  
e vive num mundo de tensão e ilusões.

Seja discreto, preserve a sua vida íntima.  
Desta forma libertar-se-á da opinião dos outros  
e terá uma vida tranquila e benevolente  
invisível, misteriosa, indefinível, insondável  
como o TAO.

Não entre em competição com os demais,  
a terra que nos nutre dá-nos o necessário.

Ajude o próximo a perceber as suas próprias  
virtudes  
e qualidades , a brilhar.

O espírito competitivo faz com que o ego cresça  
e, inevitavelmente, crie conflitos .

Tenha confiança em si mesmo.

Preserve a sua paz interior, evitando entrar na  
provação  
e nas trapaças dos outros.

Não se comprometa facilmente,  
agindo de maneira precipitada,  
sem ter consciência profunda da situação.

Tenha um momento de silêncio interno  
para considerar tudo que se apresenta  
e só então tome uma decisão.

Assim desenvolverá a confiança em si mesmo e  
a Sabedoria.

Se realmente há algo que não sabe,  
ou para que não tenha resposta,  
aceite o facto.

Não saber é muito incómodo para o ego,  
porque ele gosta de saber tudo, ter sempre razão  
e dar a sua opinião muito pessoal.

Mas, na realidade, o ego nada sabe,  
simplesmente faz acreditar que sabe.

Evite julgar ou criticar.

O TAO é imparcial nos seus juízos:  
não critica ninguém, tem uma compaixão infinita  
e não conhece a dualidade.

Cada vez que julga alguém, a única coisa que faz  
é expressar a sua opinião pessoal,  
e isso é uma perda de energia, é puro ruído.

Julgar é uma maneira de esconder as nossas próprias  
fraquezas.

O Sábio tolera tudo sem dizer uma palavra.

Tudo o que o incomoda nos outros  
é uma projeção do que não venceu em si mesmo.

Deixe que cada um resolva os seus problemas  
e concentre a sua energia na sua própria vida.

Ocupe-se de si mesmo,  
não se justifique.

Quando tenta justificar-se,  
está a dar demasiada importância  
às palavras dos outros,  
a dar mais força à agressão deles.

Se aceita não se justificar, mostra  
que as opiniões dos demais não o afetam,  
que são simplesmente opiniões,  
e que não necessita de os convencer  
para ser feliz.

O seu silêncio interno torna-o impassível.  
Faça uso regular do silêncio para educar o  
seu ego, que tem o mau costume de falar  
o tempo todo.

Pratique a arte de não falar.  
Tome algumas horas para se abster de falar.

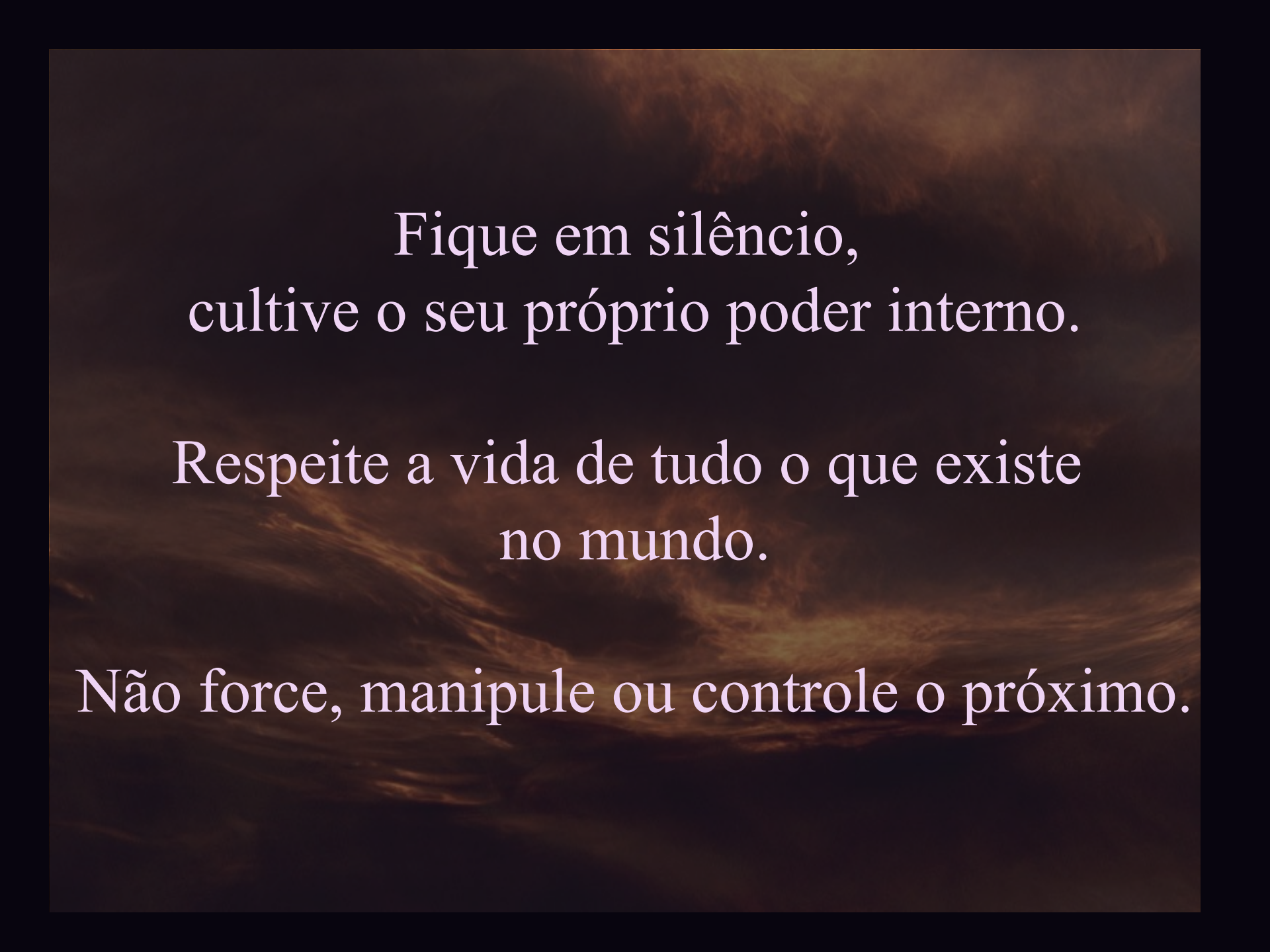
Este é um exercício excelente para conhecer  
e aprender o universo do TAO ilimitado,  
em vez de tentar explicar o que é o TAO.

Progressivamente desenvolverá  
a arte de falar sem falar,  
e a sua verdadeira natureza interna substituirá  
a sua personalidade artificial,  
deixando aparecer a luz do seu coração  
e o poder da sabedoria do silêncio.

Graças a essa força, atrairá para si  
tudo o que necessita  
para a sua própria realização  
e completa libertação.

Porém, tem que ter cuidado  
para que o *ego* não se infiltre...  
O Poder permanece quando o *ego*  
se mantém tranquilo e em silêncio.

Se o *ego* se impõe e abusa desse Poder,  
este converter-se-á num veneno,  
que o envenenará rapidamente.



Fique em silêncio,  
cultive o seu próprio poder interno.

Respeite a vida de tudo o que existe  
no mundo.

Não force, manipule ou controle o próximo.

Converta-se no seu próprio Mestre  
e deixe os demais serem o que têm a  
capacidade de ser.

Por outras palavras, viva seguindo  
a via a ideologia do TAO.

Mais slides de frases reflexivas  
[PlataformaSuperior.com](http://PlataformaSuperior.com)