



## Os Cinco Níveis de Apego

Seguindo os ensinamentos de Don Miguel Ruiz, o leitor agora tem a oportunidade de ler um afinado estudo de seu filho, Don Miguel Ruiz Jr., sobre a busca da liberdade e do equilíbrio interior.

Muitas vezes, somos governados pelos nossos apegos e pelas nossas crenças, e poder ver além desses filtros que acumulamos não é algo que acontece naturalmente. Estando presos às nossas crenças, nossa realidade se torna rígida, estagnada e opressiva. Ficamos amarrados aos apegos porque perdemos a capacidade de reconhecer que temos a opção de ser livres. Quanto mais forte o nível de apego, menos conseguimos enxergar.

Em Os cinco níveis de apego, Don Miguel Ruiz Jr. - filho do autor do best-seller internacional Os quatro compromissos, Don Miguel Ruiz - apresenta cinco graus de apego nos quais nos encaixamos ao longo da vida. Ele também ensina como é possível superar esses obstáculos para a autoaceitação e para o equilíbrio interior, de acordo com os ensinamentos da tradição tolteca.

### - Nível um: o Eu Autêntico

A essência do Eu Autêntico é respeitada. Leva-se a vida em harmonia, sem preconceitos. O amor e a tolerância formam a base desse nível.

### - Nível dois: Preferência

A consciência do Eu Autêntico permanece, mas existe a capacidade de conectar-se a algo que desperte emoção no momento presente, livrando-se do apego assim que o momento passa.

### - Nível três: Identidade

O Eu Autêntico é deixado de lado na busca por uma identidade socialmente adequada. Ao esquecer a própria essência, a pessoa é afligida por um leve sofrimento.

### - Nível quatro: Interiorização

Aumenta o apego ao conhecimento e ocorre a domesticação, o que causa sofrimento não só à pessoa, mas também a todos à sua volta. É um nível de grande desarmonia entre corpo, mente e alma.

### - Nível cinco: Fanatismo

Extremo e inflexível apego ao conhecimento. A intolerância a ideias opostas é uma das principais características desse nível conservador, que vive preso ao passado.

Em Os cinco níveis de apego, Don Miguel Ruiz Jr. prepara o leitor para uma vida plena, feliz e livre de julgamentos, segundo os preceitos da tradição tolteca. O autor afirma que esta tradição não é uma religião, e sim um modo de vida para o qual a grande obra-prima a ser criada pelo homem é viver com felicidade e amor.

De forma simples, Ruiz Jr. explica a influência de cada nível de apego em nossas escolhas e mostra como é possível nos livrarmos da dependência a crenças e bens materiais para alcançar a liberdade de ver a vida através de uma nova perspectiva, a autoaceitação e o equilíbrio interior.

"Os cinco níveis de apego irão ajudá-lo a se conscientizar de como seus apegos foram responsáveis pela realidade que está vivendo e de como suas crenças vêm sendo responsáveis por todas as decisões em sua vida."

~Don Miguel Ruiz, autor de Os quatro compromissos



Os cinco níveis de apego

Last update: June 26, 2023 01:19:00

Created: June 26, 2023 01:19:00