

COMO USAR O PODER DA MENTE PARA
ULTRAPASSAR O MEDO E A ANSIEDADE

DR. JOSEPH MURPHY

COMO USAR O PODER DA MENTE PARA
ULTRAPASSAR O MEDO
E A ANSIEDADE

Tradução de
Maria Augusta Júdice

Pergaminho

1. Suplantar a Ansiedade

Ansiedade prolongada rouba-nos vitalidade, entusiasmo e energia, deixando-nos num frangalho em termos físicos e mentais. Os médicos psicossomáticos afirmam que a ansiedade crónica está por trás de inúmeras doenças como a asma, as alergias, os problemas cardíacos, a tensão arterial elevada e tantas outras que não conseguiríamos mencionar todas.

A mente ansiosa está confusa, dividida e pensa desordenadamente num grande número de coisas que não são verdade. De facto, a ansiedade deve-se à indolência, à preguiça, à apatia e à indiferença, já que, quando acordamos, não precisamos de ter esse tipo de pensamentos. Podemos pensar em harmonia, paz, beleza, acção correcta, amor e compreensão. Podemos suplantarmos o pensamento negativo com um pensamento construtivo.

O seu problema reside na sua mente e poderia ser resolvido através da realização de um desejo. Porém, quando observa as condições e as circunstâncias tal como elas são, surge na sua mente um pensamento negativo e o seu desejo entra em conflito com o medo. Essa preocupação tem a ver com a aceitação por parte da sua mente das condições negativas. Consciencialize-se de que o seu desejo é um dom de Deus. Deus é o Espírito Vivo em si. Ele diz-lhe que se erga mais alto na vida. E diz-lhe que não há nenhum poder que constitua desafio a Deus, o Espírito Vivo em si. «Existe apenas Um Único Poder; e não dois, três ou quatro. Apenas um: esse Poder move-se sob a forma de unidade, harmonia e paz. Não existem nele divisões ou discórdia. O Poder Omnipotente suporta-me neste momento, revelando-me o plano perfeito para o seu desenvolvimento; e eu repouso nessa convicção.»

Quando lhe vierem à mente pensamentos de ansiedade, recorde-se de que a Inteligência Infinita lhe traz o desejo, o ideal, o plano ou propósito de acordo com a ordem divina. Isso é suplantar o pensamento negativo. Se prosseguir nesta atitude, o dia romperá e as sombras desvanecer-se-ão.

A seguir a uma das minhas palestras, um membro do público veio pedir-me um conselho. Estava preocupado com a sua saúde, mas após um exame exaustivo, o médico disse-lhe que não sofria de qualquer problema físico mas sim de ansiedade e neurose. A neurose de ansiedade é uma designação cara para a simples preocupação crónica. E a expressão «*worry*», quando traduzida a partir da sua raiz original, significa «estrangular»; era precisamente isso que aquele homem estava a fazer a si próprio.

Ele contou-me que estava permanentemente preocupado em relação ao dinheiro, ao seu negócio e ao futuro. A sua visão de êxito e prosperidade era afectada pela preocupação crónica e pelo consequente desgastante consumo de energia. Sentia-se constantemente cansado e deprimido.

Sugeri-lhe que fizesse sessões tranquilas sozinho três ou quatro vezes por dia nas quais declarasse a si próprio que o Onnipotente lhe dera inspiração e esperança, precisando unicamente de se sintonizar com o Infinito e de permitir que a harmonia, a paz e o amor do Infinito fluíssem pelo seu corpo. Pedi-lhe que afirmasse para si mesmo:

«Foi Deus, ou a Sabedoria Suprema, que me deu este desejo. O Onnipotente está dentro de mim, permitindo-me fazer e ter. Esta Sabedoria e Poder do Onnipotente apoia-me e permite-me cumprir os meus objectivos. Medito regular e sistematicamente na Sabedoria e Poder do Onnipotente, e deixo de pensar em obstáculos, impedimentos e fracasso. Sei que pensar constantemente nestes termos reforça a minha fé e confiança, aumenta a minha força e serenidade, porque Deus não nos deu o espírito do medo mas sim do poder, do amor e de uma mente saudável.»

Passado algum tempo, ele escreveu-me a dizer que continuava a rezar esta oração regular e sistematicamente. Estas verdades entraram no seu consciente e o cérebro transmitiu as vibrações de cura a todo o sistema. Quando entraram no seu subconsciente, como se fossem penicilina espiritual, elas destruíram as bactérias da preocupação, do medo, da ansiedade e de todos esses pensamentos negativos. Bastou um mês para esse homem atingir a consciência da força, do poder e da inteligência que foram divinamente implantados nele à nascença. Ele dominou as suas preocupações recorrendo ao remédio espiritual da Sabedoria Suprema e da Inteligência Infinita encerradas no fundo do seu subconsciente.

Há algum tempo, uma mãe preocupada veio consultar-me dizendo que estava aflitíssima com a filha, que se tinha inscrito numa secção do Corpo de Paz e se encontrava numa região distante e perigosa de África. Dei-lhe uma oração específica para rezar de manhã e à noite destinada a ela e à filha. Um ano mais tarde, a filha concluiu em segurança o seu périplo por África, regressou a casa e casou com o rapaz com quem namorava há muito tempo.

Então, a mãe veio outra vez visitar-me, tão aflita como antes. Estava novamente preocupada com a filha. Tinha medo que ela pudesse ter casado com o homem errado; no entanto, acabou por reconhecer que era um marido encantador. «Quando ela engravidou, afligi-me que a criança pudesse nascer morta ou aleijada. Porém, a minha filha deu à luz uma criança perfeita.» Também a preocupava que a filha tivesse falta de dinheiro. Mas, na realidade, o verdadeiro motivo da sua preocupação era outro.

A sua verdadeira dificuldade era o facto de ter uma sensação interior de insegurança. Ela era emocionalmente imatura e, com certeza, imatura em termos espirituais. Se fosse espiritualmente madura, ter-se-ia sentado, abençoado o genro e a filha, ciente de que Deus os orientava e a acção correcta estava presente nas

suas vidas, de que eram governados pela lei e a ordem divinas e de que a paz divina preenchia as suas almas. Que Deus os fazia prosperar muito além dos seus maiores sonhos. Nesse caso, como poderia preocupar-se com eles?

Tratava-se apenas de uma pessoa ansiosa. O verdadeiro problema era o facto de ela não se encontrar em sintonia com o Infinito, de os seus pensamentos não serem pensamentos de Deus.

Quando os nossos pensamentos são pensamentos de Deus, o poder de Deus está com os nossos pensamentos virados para o bem. É tão simples como isso. Temos de limpar a nossa mente da mesma forma que limpamos a nossa casa. Se não mantivermos a casa limpa, todo o tipo de insectos pestilentos entram nela, a tinta começa a cair das paredes e todo o tipo de coisas começam a acontecer. A nossa mente é a nossa casa. Temos de estar constantemente a limpá-la, a preenchê-la com verdades de Deus, que retiram dela tudo o que não é semelhante a Ele.

Enquanto conversava com esta mãe, consegui mostrar-lhe que era ela que criava as suas próprias preocupações. Este reconhecimento foi o primeiro passo para substituir a sua sensação de insegurança interior por uma verdadeira sensação de segurança. Escrevi uma oração especial para ela rezar. Foi baseada no Salmo 91, o grande salmo de protecção. Se também for uma pessoa ansiosa, use esta oração:

«Aquele que habita na morada secreta do Altíssimo mora na sombra da mente Onnipotente. Todos os pensamentos que tenho são de harmonia, paz e boa vontade. É nisso que consiste a disciplina. Na minha mente residem a felicidade, a alegria e uma profunda sensação de segurança. Os pensamentos que entram na minha mente contribuem para a minha alegria, paz e bem-estar geral. Eu vivo, movimento-me e existo numa atmosfera de camaradagem, amor e união. Todas as pessoas que vivem na minha mente (as pessoas que vivem na nossa mente podem ser pensamentos, ideias, imagens, sentimentos, reacções emocionais, etc.) são filhos de Deus, ou seja, são ideias de Deus. Estou em

paz na minha mente com todos os membros da minha família e com toda a humanidade. O mesmo bem que desejo para mim desejo-o para a minha filha e a sua família. Agora vivo na casa de Deus. A paz e a alegria pertencem-me, pois sei que habitarei na casa do Senhor para sempre.»

Ela reiterou estas verdades frequentemente ao longo do dia, e as maravilhosas vibrações espirituais neutralizaram e obliteraram o doentio centro de preocupações do seu subconsciente, que é como uma ferida psíquica infectada e traumatizada. Essa mãe descobriu que havia reservas espirituais que podia invocar para aniquilar os seus pensamentos negativos. À medida que foi saturando a mente com estas maravilhosas verdades espirituais, começou a ficar possuída por uma fé profunda em todas as coisas boas. Agora vive na alegre expectativa do melhor.

Há muitas orações que podem ajudar o leitor a ultrapassar a ansiedade. Todas as manhãs antes de ir trabalhar, retire-se num local tranquilo e identifique-se mental e emocionalmente com as seguintes verdades:

«Eu vivo, movo-me e tenho o meu ser em Deus (Deus é o Princípio da Vida em si, e você sabe muito bem que está vivo; Deus é o progenitor ou o Pai de todos, e é por isso que todas as religiões do mundo dizem “Pai Nosso”). Deus vive, move-se e tem o seu ser em mim. EU SOU o templo do Deus Vivo. Deus habita em mim. Estou imerso na Presença Divina que me rodeia, envolve e abraça. A minha mente é a mente de Deus, e o meu Espírito é o Espírito de Deus. Este Ser Infinito em mim é a Única Presença e o Único Poder. Ele não pode ser derrotado, contrariado ou frustrado seja de que modo for. Não há nada que se lhe possa opor, que O possa desafiar, contrariar ou neutralizar. Ele é Onnipotente. Move-se em unidade. Não há Nele divisões ou discórdia. Ele é Onnipotente e Omnisapiente. A sua presença encontra-se em toda a parte. Ao unir-me mentalmente com esse Poder Infinito através dos meus pensamentos, sei que sou mais grandioso do que qualquer problema. Debato-

-me corajosamente com todas as dificuldades e problemas, sabendo que eles são Divinamente ultrapassados, e qualquer força, poder e ideias criativas de que precise ser-me-ão automaticamente transmitidos através da Inteligência Divina em mim. Sei que o Infinito se estende sorridente em repouso dentro de mim, onde tudo é beatitude, harmonia e paz. Estou em sintonia com o Infinito, e a sua sabedoria, poder e inteligência tornam-se activos e potentes na minha vida. É esta a lei do meu ser, e sei que a paz de Deus inunda a minha alma. Sei que não posso pensar em duas coisas ao mesmo tempo. Não posso pensar simultaneamente em fracasso e reflectir no êxito dentro da minha mente.»

O leitor expulsa a escuridão para fora de sua casa? Não, acende a luz. E a luz dissipa as trevas. Tal como o Sol dissipa a neblina. E a escuridão é a ausência de luz. A única coisa que tem de fazer é acender a luz da sua própria mente. Pode afirmar: «Habitó na câmara secreta do Altíssimo. Moro na sombra do Onipotente. Senhor, Tu és o meu refúgio, a minha cidadela, o meu Deus, em quem confio. Ele te cobrirá com as suas penas; debaixo das suas asas encontrarás refúgio; a verdade é escudo e couraça.» Não é algo maravilhoso de se dizer? Não é uma coisa maravilhosa de se afirmar? Não é algo maravilhoso de se saber? Não é algo absolutamente maravilhoso de se fazer? De se pôr em prática? Ao fazê-lo, todas as preocupações se desvanecem.

Um camionista veio ter comigo. Estava em pânico. Sofrera dois acidentes graves e sabia que, se tivesse mais um acidente, seria despedido do emprego. Sempre que entrava para a cabina do camião, ficava a tremer de medo. Disse-lhe que não podia recluir a viagem e abençoar a viagem ao mesmo tempo. Portanto, tinha de suplantar a ansiedade com a confiança e a sensação de segurança. Assim, ele passou a abençoar-se a si e a abençoar o seu camião, antes de cada viagem, do seguinte modo:

«Sou divinamente orientado em tudo o que faço. O amor divino precede-me, tornando o meu caminho alegre e perfeito.

O meu camião é o camião de Deus. Ele orienta-me e dirige todos os meus movimentos. A lei e a ordem divina orientam a minha condução, e eu viajo de cidade em cidade livre, alegre e amoroso. Abençoo todos os outros camionistas que se encontram na estrada, desejo-lhes saúde, felicidade e paz, assim como uma conduta correcta. Sou um embaixador de Deus. Sei que todas as peças do veículo são a ideia de Deus e funcionam na perfeição. Estou sempre tranquilo, sereno e calmo. Estou sempre atento, revigorado e acelerado pelo Espírito Santo. Este amor envolve-me e precede-me, tornando o meu caminho recto, alegre e perfeito. Estou sempre rodeado pelo círculo sagrado do amor eterno de Deus, e o amor divino precede-me, tornando o meu caminho recto, alegre e maravilhoso.»

Durante os últimos três anos, este camionista não teve acidentes nem foi multado. Ele começou a inundar a sua mente com estas verdades e expulsou dela os pensamentos de preocupação que o perseguiam. Conforme me explicou: «Adquiri o hábito de rezar esta oração sempre que me encontrava na estrada. Decorei-a na totalidade. Não se trata de superstição. Eu sabia o que estava a fazer e porque estava a fazê-lo. Sabia que estava a implantar essas ideias no meu subconsciente, e tudo o que é impresso no subconsciente vem a manifestar-se como forma, função e experiência. Também sabia que a elevada vibração dos meus pensamentos espirituais apagaria a vibração inferior.»

Este homem deixou de ser ansioso ou receoso. Ele sabe que a prece altera as coisas. Trata-se de disciplina, claro. A prece é um hábito – um hábito muito bom. Como é que o leitor aprendeu a andar? Fez muitas tentativas para caminhar até ao outro lado da sala. Caiu. Mas tinha um padrão de pensamento. Começou a mover as pernas para trás e para a frente. A pouco e pouco, se repetirmos muitas vezes um padrão de pensamento ou de acção, ele torna-se a nossa segunda natureza, que é a resposta do nosso subconsciente ao pensamento e actos conscientes. E isso também é prece.

Estive numa loja em Wichita há alguns anos. O proprietário convidou-me para ir até à caixa e mostrou-me uma coisa em cima da máquina registadora: «De nenhum mal terei medo, pois Tu estás comigo.» (A frase é retirada do Salmo 23.) E acrescentou que a loja fora roubada três vezes e lhe tinham apontado duas vezes uma arma à cabeça.

«A seguir ao terceiro assalto quis vender a loja e mudar de ramo, mas tinha investido tanto aqui – não apenas em termos de dinheiro, mas também das relações com os clientes e, por amor à comunidade, resolvi ficar. Rezei muito. Li e reli a Bíblia, e senti-me reconfortado e encorajado pelo que li, particularmente o Salmo 23.

»Quando penso nessa frase dos Salmos, ela surge-me como uma bênção para a mente. Assumi essa Presença e Poder Infinito em mim como um parceiro, e afirmo-o muitas vezes ao dia. “A Inteligência Infinita em mim é o meu Eu Superior; ela é o meu parceiro mais velho. Essa inteligência orienta-me e vela por mim. O seu poder e sabedoria encontram-se imediatamente ao meu dispor. Não estou só.” Agora sinto-me em segurança por saber que o círculo do amor de Deus rodeia esta loja, rodeia-me a mim e a todos os meus clientes. Fiz desta oração um hábito: “De nenhum mal terei medo, pois Tu estás comigo. A tua vara e o teu bastão consolam-me. O bem e a misericórdia seguem-me por todos os dias da minha vida, pois habito para sempre na casa de Deus.”»

A casa de Deus é a nossa própria mente. É na nossa mente que caminhamos e falamos com Deus, porque Deus é a Inteligência Suprema, a Sabedoria Ilimitada dentro de nós. Ela está encerrada no fundo do nosso subconsciente.

O dono da loja enfrentou o problema da ansiedade e da preocupação, e conseguiu ultrapassá-lo.

Desde então, há quatro anos que não tem problemas, e tem vindo a prosperar muito além dos seus maiores sonhos. Ele tomou consciência de que a sua preocupação era um pensamento irracional. Há uma Inteligência Infinita e uma Sabedoria Ilimita-

da, a que chamamos Deus, a bater à porta do nosso coração. A escotilha abre por dentro. Basta que a deixe entrar e que estabeleça contacto com ela através do seu pensamento. Ela irá elevá-lo, curá-lo, inspirá-lo, orientá-lo e abrir-lhe novas portas de expressão, velar por si e sustentá-lo. É essa Presença e Poder que faz sarar o seu dedo quando o leitor se corta. Se se queimar, é ela que reduz o edema e lhe dá uma pele e tecidos novos. Foi ela que iniciou o bater do seu coração e é ela que vela por si durante o seu sono.

Ora, se o leitor não a usar, é como se ela não existisse. É por isso que afirmo que a preocupação é preguiça.

Um engenheiro contou-me como ultrapassa todas as suas preocupações. Encara-as como um problema de engenharia. «Quando encaro um problema técnico no emprego», comentou ele, «considero-o e divido-o em pedacinhos. Depois pergunto a mim mesmo: “De onde é esta peça? O que é que ela significa? Como é que ela se adapta a todo o problema?” Com as preocupações, pergunto: “Estas preocupações têm algum poder? Existe algum princípio subjacente a elas?”»

Com este pensamento frio e racional e através da análise lógica, ele desmembra as suas preocupações e apercebe-se de que são apenas sombras da sua mente, falaciosas e ilusórias. Não é a realidade, são apenas sombras da mente.

Uma sombra não tem poder! Ora a preocupação é isso mesmo: uma sombra da nossa mente. Não tem qualquer realidade, não tem qualquer princípio, nem sequer verdade subjacente. Essas preocupações não passam de um conglomerado de sombras sinistras.

Os médicos dizem-nos que muitos dos seus pacientes se preocupam demasiado com doenças que não têm, e que chegam mesmo a sofrer os sintomas dessas doenças. Dizem que o problema deles é «psicossomático»: As raízes do termo são «psico», que significa mente, e «somático», que significa corpo. Aquilo em que pensamos na nossa mente encontra reflexo

na reacção do nosso corpo. Um amigo meu, pastor assistente numa igreja de Los Angeles, estava preocupado com o facto de sofrer do coração. O seu superior, um homem vinte anos mais velho do que ele, acabara de sofrer um ataque cardíaco, e ele tinha a certeza de estar igualmente vulnerável. Foi consultar um cardiologista que, após lhe fazer um electrocardiograma, verificou que o seu coração estava normal e o problema era psicossomático. O ataque cardíaco do seu chefe tinha desencadeado nele uma preocupação fora do comum com o seu próprio coração, chegando a ter espasmos no peito e outros sintomas de doença cardíaca. O médico deu-lhe um conselho: «O senhor devia pôr em prática aquilo que prega. A cura para o seu problema não se encontra nos livros de medicina, mas sim na Bíblia. Leia repetidamente o Salmo 27. Medite nele até essa ideia falsa ser retirada da sua psique; então, o seu somático reagirá.» Bastaram apenas algumas semanas. Ele pôs em prática a grande lei da substituição repetindo a mesma boa ideia vezes sem conta até a mente captar a verdade, que o libertou e fez serenar.

Embora seja trabalhoso, é possível fazê-lo. Foi por isso que afirmei que é uma questão de disciplina. É necessário ter força de vontade. «Vou ultrapassar isto. Vou encarar esta questão de frente. Isto é uma sombra na minha mente, e não estou disposto a dar poder a sombras.» Esses espasmos emocionais eram provocados pelo facto de ele estar obcecado com a ideia de que sofria do coração. A questão é que, de facto, não sofria. Eis que ficou completamente curado. E curado de quê? De uma falsa crença que existia na sua mente.

Outro exemplo de como a prece e a meditação podem ajudar a ultrapassar a preocupação e recuperar a saúde foi trazida à minha atenção quando um homem com uma personalidade aparentemente bem ajustada e coerente me veio ver. Ele estava preocupado e ansioso por o seu médico de família lhe ter dito que tinha a pressão sanguínea acima dos 200; que devia ter calma e

descontrair mais. Esse homem confessou-me: «Não consigo descontrair. Tenho demasiadas coisas para fazer, e a tensão na minha empresa é enorme.» Com efeito, ele sofria de uma longa acumulação crescente de pequenas frustrações e preocupações.

Sugeri-lhe que começasse a aplicar esta simples verdade a si próprio: que não podia ficar doente para sempre; que estava aqui para enfrentar todos os problemas e ultrapassá-los, e não para fugir deles; que se encontrava mental e espiritualmente equipado para lidar com qualquer problema, qualquer que fosse – encará-lo de frente, enfrentá-lo corajosamente e dizer: «O problema existe, mas a Inteligência Infinita também existe, e apenas ela conhece a resposta.» Todas as condições, circunstâncias e acontecimentos podem estar sujeitos a alterações. Cada coisa criada desaparecerá um dia. A velha máxima de há séculos – Também isto passará – é sempre verdadeira. Contudo, a sua mente e Espírito, a sua personalidade nunca se desvanecerá.

O primeiro passo consistia em afastar a sua atenção do sofrimento e das dificuldades no emprego, e confiar que a Inteligência Criativa dentro dele, a mesma que criou o seu corpo, o curaria e recuperaria. Ensinei-lhe a seguinte meditação para fazer várias vezes ao dia, acompanhada da sugestão de que devia afirmar absolutamente e acreditar implicitamente nas seguintes verdades simples:

«De vez em quando ao longo do dia, afasto a atenção das humilhações e da luta mundana, recolho-me na Presença Divina em mim e entro em contacto com essa Inteligência Criativa interior. Sei que sou nutrido espiritual e mentalmente, e o rio da paz de Deus inunda a minha mente. A Inteligência Infinita revela-me a ideia perfeita para cada problema com que me deparo. Rejeito a aparência das coisas, e afirmo a supremacia da Presença e Poder em mim. Sinto-me absorvido e embebido na grande verdade de que a Inteligência Infinita me orienta e de que a Divina Acção Correcta é suprema. A Milagrosa Presença Curadora flui através de mim agora, permeando cada átomo do meu ser. O seu

rio de paz flui através da minha mente e do meu coração, e sinto-me descontraído, tranquilo, sereno e calmo. Sei que a Presença Divina que me criou está a ajudar-me a recuperar a minha integridade e perfeição. Agradeço a cura milagrosa que está a acontecer neste momento.»

Ao fazer regularmente estas afirmações ao longo do dia, ele conseguiu afastar os sentidos dos aborrecimentos e irritações quotidianas. Daí a um mês, um exame médico revelou que a sua tensão arterial voltara ao normal. Ele descobriu que a mente renovada recuperava o seu corpo para a integridade. Hoje em dia, quando o esforço e a tensão do emprego tendem a perturbá-lo, o seu lema é: «Nenhuma destas coisas me afecta.» Esta frase encontra-se em cima da sua secretária.

As coisas perturbam-no? Onde não há opinião não há sofrimento. Decida não ter opinião acerca dos títulos do jornal de hoje. Onde não há opinião não há sofrimento. Se o pepino for amargo, não o coma. Se houver buracos ou pregos na estrada, evite-os.

Sintonize-se com o Infinito. Se o fizer, como poderá ser perturbado? Não acha que se tem perturbado a si mesmo? Exalte a sabedoria divina em si. Diga para si próprio: «Erguerei os olhos para as montanhas de onde vem o auxílio.»

Por Poucas Palavras

Quando as preocupações lhe vierem à mente, recorde-se de que a Inteligência Infinita lhe traz o desejo, o ideal, o plano ou o propósito para aplicar de acordo com a ordem divina. Chama-se a isso suplantar o pensamento negativo.

Quando os nossos pensamentos são pensamentos de Deus, o poder de Deus está com os nossos pensamentos virados para o bem. Temos de limpar a nossa mente do mesmo modo que limpamos a nossa casa. A nossa mente é a nossa casa. Temos de

estar constantemente a limpá-la, a preenchê-la com verdades de Deus, que retiram dela tudo o que não é semelhante a Deus.

A pouco e pouco, se repetirmos muitas vezes um padrão de pensamento ou de acção, ele torna-se a nossa segunda natureza, que é a resposta do nosso subconsciente aos nossos pensamentos e actos conscientes. E isso também é oração.

A casa de Deus é a nossa própria mente. É na nossa mente que caminhamos e falamos com Deus, porque Deus é a Inteligência Suprema, a Sabedoria Ilimitada dentro de nós. Ela está encerrada no fundo do nosso subconsciente.

Todas as condições, circunstâncias e acontecimentos podem estar sujeitos a alterações. Cada coisa criada desaparecerá um dia. A velha máxima de há séculos – Também isto passará – é sempre verdadeira. Porém, a sua mente e Espírito, a sua personalidade nunca se desvanecerá.