

março/2020



Eu Sou

Indicações
para uma vida mais consciente

Lauro Rafal

PREFÁCIO

No dia 25 de março de 2020, nosso Mestre Lauro Raful, devido à pandemia que se alastrava, impedindo-nos de nos reunir presencialmente com ele, viu-se na iminência de ter de parar com os encontros na Rua Augusta, onde funciona a Escola Gurdjieff Lauro e Paulo Raful, que dirigiu por mais de 50 anos, ao lado do nosso querido Mestre Paulo Raful, seu irmão, falecido em setembro de 2019. Como nós, seus alunos, continuávamos sedentos do Conhecimento que sempre nos alimentou nessa Escola, resolveu satisfazer nossos anseios, gravando mensagens que pudessem tocar o intelecto e o coração de todos nós.

Ao lado das maravilhosas mensagens por ele plantadas, que germinaram como lindos botões de flores em nosso jardim interior, resolveu fazer algo inédito, que marcou o início de uma nova etapa em nossa Escola. Começou a escrever poesias, contendo tesouros de conhecimento, que adaptou as melodias populares, já conhecidas de muitos, e que têm trazido um alento em meio ao fluxo inexorável das nossas vidas, repletas de vicissitudes.

Para que a riqueza de Ensinos contidos nessas mensagens e letras de música não fosse perdida, resolvemos transcrevê-las, preparando-as para a presente publicação.



Escola Gurdjieff *Lauro e Paulo Raful*

Este livro revela a essência de um Conhecimento oculto que o Mestre dos nossos Mestres, George Ivanovich Gurdjieff, soube trazer para o ocidente no início do século XX e que os irmãos Raful, que foram buscar essas ideias transmitidas pelo Dr. Conge, um aluno direto do Sr. Gurdjieff, souberam tão bem adaptar aos nossos tempos.

Queremos expressar aqui a nossa reverência e gratidão aos nossos para sempre amados Mestres de todos os tempos, que deram uma razão de ser à nossa existência, reduzindo o egoísmo cristalizado em nossa presença e aumentando a cada dia o Amor incondicional por outros Seres como parte da nossa verdadeira Natureza.

Alunos da Escola Gurdjieff Lauro e Paulo Raful



SUMÁRIO

O Inimigo Oculto – (25/03/2020)	04
Alento para momentos difíceis – (31/03/2020)	06
Os predadores invisíveis – (06/04/2020)	08
União consciente – (15/04/2020)	12
Feitiço do Tempo – (22/04/2020)	17
Os Quatro Cavaleiros do Apocalipse – (29/04/2020)	21
O verdadeiro pecado – (06/05/2020)	26
1.1 Nasce uma estrela	
1.2 Hino à Alma	
A águia e o galinheiro – (13/05/2020)	35
As duas margens – (20/05/2020)	42
Sorria e o mundo sorrirá também – (27/05/2020)	48
1.1 O leão, o burro e o rato	
Lembre-se, lembre! – (03/06/2020)	54
Ao anoitecer – (10/06/2020)	58
1.1 O Silêncio	
O leão, o burro e o rato – (17/06/2020)	64
...continuação da história	
1.1 Eros e Psiquê	
A música da alma – (24/06/2020)	74
1.1 Além do jardim florido	
Cafarnaum – (01/07/2020)	79
O Filósofo e seu cachorro – (08/07/2020)	85
1.1 O Amor, O Senhor, O Vedor	



Aprenda a morrer voluntariamente todos os dias – (15/07/2020)	93
1.1 Volto ao lar	
Aprenda a morrer voluntariamente todos os dias – (22/07/2020)	98
<i>(A nossa mensagem de hoje conta uma história semelhante à da semana passada, só que desta vez o rei é sábio.)</i>	
O homem piedoso e a raposa – (29/07/2020)	104
1.1 Inferno e céu, Deus nos livre de ambos	
A morte não está nem aí para nós – (05/08/2020)	111
<i>(A crônica que vamos relatar, editada por nós, foi escrita pelo conhecido diretor, cineasta, crítico e colunista Arnaldo Jabor.)</i>	
1.1 Vamos falar agora sobre o Ágnus-Dei, o cordeiro de Deus.	
Pare o mundo, não se identifique à mente – (12/08/2020)	119
A vida mecânica não é a vida real – (19/08/2020)	124
1.1 A música e o canto.	
O grande espírito – (26/08/2020)	129
1.1 Não desperdice o poder da Atenção	
Poema – (02/09/2020)	135
1.1 A impermanência	
Tudo está interligado – (09/09/2020)	142
1.1 Desenvolva a autoconsciência	
Nosso aprendizado não tem limites – (16/09/2020)	148
TRIBUTO A PAULO RAFUL – (21/09/2020)	154
1.1 O dia em que o Sol foi brilhar em outras paragens	
1.2 Quando Eros vem	
O encontro com a feiticeira – (30/09/2020)	159
<i>(O resumo que vamos contar deu origem a uma apresentação ao vivo em 2019, e pode nos ajudar na compreensão de como lidar com as forças da Natureza, mãe e madrastra, para o nosso crescimento e florescimento interior.)</i>	



A tese do coelho – (07/10/2020)	165
<i>(A história que vamos contar hoje seria aprovada por Maquiavel, estadista, filósofo, político de Florença do final do século XV e pode nos ajudar a compreender um pouco melhor os meandros do mundo político.)</i>	
Se você se desenvolver internamente, sua vida exterior se transformará – (14/10/2020)	171
1.1 O sábio ancião	
Enfrente as dificuldades – (21/10/2020)	176
Algumas indicações para uma vida mais consciente – (28/10/2020)	180
Algumas indicações para uma vida mais consciente – (04/11/2020)	184
Analogia dos bebês – (11/11/2020)	189
1.1 Agora algumas indicações para uma vida mais consciente	
O ser e o ter – (18/11/2020)	195
1.1 Agora algumas indicações para uma vida mais consciente	
O primeiro não – (25/11/2020)	201
1.1 Agora algumas indicações para uma vida mais consciente	
A vida e a viagem de trem – (02/12/2020)	207
1.1 Agora algumas indicações para uma vida mais consciente	
O filósofo e o diabo – (09/12/2020)	214
1.1 Agora algumas indicações para uma vida mais consciente	
O que é real? – (16/12/2020)	219
1.1 Agora algumas indicações para uma vida mais consciente	
Cuide do seu jardim – (23/12/2020)	224
1.1 Agora algumas indicações para uma vida mais consciente	
Algumas indicações para uma vida mais consciente, através de uma história – (30/12/2020)	230



São Paulo, 25 de março de 2020.

O Inimigo Oculto

Estamos diante de uma crise, uma pandemia só vista pela última vez em 1918, quando a humanidade foi surpreendida pela gripe dita espanhola, que matou, correspondendo aos nossos dias, cerca de 200 milhões de pessoas. Hoje, graças à ciência e particularmente aos avanços da medicina, as baixas produzidas pelo inimigo oculto estão se reduzindo ao mínimo, apesar de ainda serem em número elevado. Diante disso, sigam à risca todas as indicações propagadas, as precauções físicas, os cuidados necessários para não se contagiarem.

No entanto, como temos dito nos últimos seis meses, desde o falecimento do mestre Paulo Raful, as forças do mundo biológico dominam os mundos emocional e mental, por isso, o ser humano tende a ser joguete dessas potências que proliferam no planeta.

Os elementos invisíveis do mundo biológico estão sempre à espreita, aguardando brechas para se apoderarem das nossas preciosas energias mais finas, terminando por nos ceifar a vida.

Paralelamente aos cuidados fundamentais preconizados pela ciência médica, é muito importante que a mente e as emoções não sejam causa de maior perturbação. Elevem, pois, seus pensamentos e emoções em direção ao Mais-Alto, ao topo da cabeça, para que a mente se esvazie



esvazie do falatório incessante e as emoções se purifiquem. Dessa forma, mente e coração ajudarão o sistema imunológico, não o sobrecarregando com sofrimentos inúteis. Em nosso Caminho, é crucial que o mental e o emocional se alcem em direção ao Mais-Alto, à Inteligência superior. Almejem que esses dois centros recebam a Força, a Paz e a Alegria que vêm do mundo superior, espiritual. A Calma e a Equanimidade, estabelecidas nesses dois mundos, trarão alívio e possível cura para o corpo, ajudando-o a ficar forte e saudável, pronto para enfrentar o inimigo oculto.

Abra e acenda o coração, não o órgão físico, mas a Amiga invisível, no centro do peito. A aspiração da Alma que aí está volta-se como uma rosa em direção ao Sol, que constantemente brilha além do topo da cabeça, no além-mental. Isso será de grande ajuda neste momento permeado de incertezas, receios, angústias, preocupações financeiras e temor da morte.

Libere-se interiormente agora; não espere mais. A Mãe-Natureza está enviando-nos um “pequeno” aviso: “Vocês são parte do Todo, abduquem da egolatria”. A Mãe-Natureza anseia por ser beatificada pelo batismo superior, mas, para que ela possa nos ajudar, é preciso estarmos à sua disposição.

Como no mito da esfinge grega, ela nos diz: “Decifre-me ou...”. Vamos decifrá-la! Venceremos e transformaremos o inimigo com a ajuda da ciência e do Mais Alto, o Amigo invisível!



São Paulo, 31 de março de 2020.

Alento para momentos difíceis

Antes de tudo, lembrem-se de seguir os preceitos das autoridades sanitárias, baseados na OMS, Organização Mundial da Saúde. Fiquem em casa, saiam o mínimo possível, evitem ao máximo o contágio. Posto isso, estamos enviando hoje uma mensagem de alento para esses momentos difíceis pelos quais todos passamos. Apesar das tristezas, das incertezas, dos receios, como em uma guerra, devemos aprender a suportar os acontecimentos e deles recolher lições para aplicar quando a primavera retornar.

Para isso, nos baseamos na linda melodia Smile, Sorria, de 1936, composta pelo insuperável Charles Chaplin, o Carlitos, ator, diretor, roteirista, músico, entre tantas outras coisas. Preparamos uma poesia, calcada na letra original, escrita em 1954, 18 anos depois da melodia, por John Turner e Geoffrey Parsons. A melodia original e a nova letra, adaptada para o momento atual, podem trazer um sorriso para os nossos lábios, endurecidos pelas provações. O sorriso alimenta a Alma, desfaz os pensamentos tenebrosos e as emoções negativas; produz endorfinas que ajudarão a aliviar os sofrimentos físicos e morais, iluminando a nossa inteligência.

A letra atual e o canto vêm diretamente do coração, não do órgão físico, mas da chama que



brilha no centro do peito de cada um de nós, como uma saudade apertada que nos fala, nos convoca, nos traz Fé e Esperança, mas quase não chega aos nossos ouvidos internos. Atente agora à letra da nossa canção:

SORRIA, APRENDA A SUPORTAR!

**Sorria, se o coração apertar.
Sorria, aprenda a suportar!
E se nuvens espessas
no céu pairar, vou lhe ajudar.
Sorria, apesar da tristeza.
Sorria e então, com certeza,
minha luz brilhará na sua mente
e no coração.**

**Ilumino seu rosto com alegria,
transformo cada traço de agonia.
E se uma lágrima rolar,
é a saudade a lhe chamar.
A hora do encontro é agora.
Sorria, não deixe o momento ir embora.
Verá que a vida é boa e querida.
Largue, sorria!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

01 - Música - Sorria, aprenda a suportar



São Paulo, 06 de abril de 2020.

Os predadores invisíveis

No nosso planeta, poucos animais não têm um predador natural. O homem faz parte da população que não corre esse risco. No entanto, temos, sim, predadores que vêm do mundo invisível: são os patógenos não visíveis a olho nu. Estamos neste momento sob o ataque desses invasores impiedosos.

A vida, no nosso mundo, procura antes de tudo a sobrevivência e, por isso, o patógeno invade nosso corpo para subsistir, o que pode nos levar à destruição. A ciência procura, por todos os meios, encontrar remédios, vacinas, que consigam controlar esses ataques. A ideia de controle é fundamental: não podemos erradicar a doença, mas podemos administrá-la. Muitos são os exemplos de males mantidos sob controle. Da nossa parte, precisamos tomar todos os cuidados necessários, prescritos pelas autoridades sanitárias.

Com relação à nossa atitude interna, para que possamos crescer em compreensão, através de todas as dificuldades inerentes ao momento, vamos mostrar hoje uma sequência extraída do filme *Encontros com Homens Notáveis* do diretor Peter Brook, onde são relatados fatos da vida de George Ivanovitch Gurdjieff. Vamos nos concentrar em uma dança dervixe que nos



chamou, particularmente, a atenção. Nessa dança, simbolizando o tempo que flui, a vida em geral, os dançarinos nos mostram um poder de combate divino, que pode nos emprestar forças para suportar suportar as dificuldades atuais. Eles se movem em um estado profundo de Consciência e por suas atitudes nos mostram qualidades superiores como Inteligência, Força e Amor, qualidades de que precisamos muito, hoje e sempre.

Notem que no balcão acima dos dançarinos aparece à esquerda o guia, à direita o Príncipe Lubovedsky e, logo em seguida, o próprio George Ivanovich na sua mocidade. Os três simbolizam o “olho que vê”, o vedor, a visão/sentimento que a tudo assiste acima dos acontecimentos bons ou maus. Representam também a Fé, a Esperança e o Amor. A vida, os fatos, se desenrolam no salão lá embaixo, no mercado, na praça pública. A vida não para. A Consciência, lá de cima, em sua tri unidade, percebe o jogo do nascer e do morrer, que eternamente se dá no mundo das formas. Dentro de cada dançarino, de cada um de nós, existe, creiam ou não, uma Alma, uma chama divina ligada diretamente a essa visão tríplice, que paira acima do topo da nossa cabeça. Os hindus a chamariam de Sat/ Chit/ Ananda, Vida/ Ciência/ Êxtase.

Nossa tarefa neste mundo dos fenômenos é a de poder viver todos os fatos, dançá-los, sofrê-los, repudiá-los, amá-los, sem nos esquecermos de



que tudo é transitório, tudo se renova, tudo se transforma incessantemente. No entanto, a Consciência é eterna, imutável. Observem cuidadosamente o dançarino cambaleante; ele representa o que chamaremos na letra da nossa canção de “o intrujão”. É o nosso “eu” habitual, nosso ego, necessário para nossas ações diárias, mas que precisa ceder, se transformar, se tranquilizar, para melhor servir às qualidades já citadas de Fé, Esperança e Amor, que compõem o nosso Eu Real.

Cometi a heresia extrema de trocar a melodia de uma obra prima, substituindo-a por outra que vários de vocês talvez reconheçam. Mas foi feito em nome de um bem maior, para que possamos cantar e decantar a presença da Alma, tão esquecida dentro do nosso peito.

Quando sinto sua presença, tudo palpita em mim. Não me deixe só, não me deixe só. Desde que a vi, o temor se transformou; era escravo, o Amor me libertou. Peço perdão pela ousadia, mas a Alma que clama no meu peito transformou-se numa chama potente e seu ardor fez escorrerem lágrimas de alegria no meu rosto. A Alma universal está feliz por se mostrar visível em um mundo de perigos invisíveis.

Atente agora à letra da nossa canção:



CAMINHO SEM VOLTA

Na sua presença, tudo palpita em mim.
Sua luz sublime me nobilita assim!
Sensações purgam velhas emoções,
sei que devo me render ao seu poder.
Como uma chama,
minha alma lá dentro clama.

Sigo em frente,
meu caminho não tem volta.
A alma inflama e tudo promete,
o intrujão, então, se desvanece.

Ela me enlaça, não devo resistir.
Não vou mais fugir,
é tudo o que eu quero.
Desde que a vi, o temor se transformou.
Era um escravo, o Amor me libertou!

Não me deixe só! Não me deixe só!

Sinto a vida se alegrando no meu corpo,
força e luz, o saber me alcança.
Não quero perdê-la,
nada temo, me entrego.
Consuma-me, com todo ardor!

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

02 - Música - Caminho sem volta



São Paulo, 15 de abril de 2020.

União consciente

Existimos neste mundo. Estamos dentro de um corpo sensível, pensante, realizamos tarefas inerentes a uma vida social responsável, cuidamos de nós mesmos, da família, saúde, negócios, profissão, amores, e de tantas outras coisas. Mas não devemos nos esquecer de que precisamos também nutrir e cultivar a nossa vida interior, a vida espiritual. Para alguns, ela é tão importante ou mais do que a vida social. É a esses que me dirijo.

O primeiro passo para uma vida interior responsável é aprender a fazer o silêncio no mental e lembrarmo-nos de que não somos os pensamentos errantes que atravessam a mente. Alguém poderia perguntar: “Não devo pensar?”. Claro que sim, o pensar, o refletir conscientemente é a nossa característica humana. Mas o devaneio constante, que assola a mente, leva-nos a um torpor que nos confunde e passamos a não enxergar a realidade com clareza. Vemos tudo através de conceitos, emoções exacerbadas e tensões. Quando após muitas tentativas aprendemos a fazer o silêncio no mental, nosso Ser se abre para uma nova Consciência, que aguarda esse esvaziamento, para então nos preencher com novas qualidades. Os pensamentos e imaginações errantes formam como que uma placa plúmbea, que impede a



descida ou a influência das qualidades superiores desse licor divino. Esse néctar nos traz Fé, Esperança, Amor, sempre em falta neste mundo. A Fé é uma intuição sutil que nos conduz a atos justos, sentimentos finos, pensamentos nobres. Ela nos faz perceber que falta algo em nossa vida. Sem argumentos, ela nos orienta como um sopro que nos leva a largar a velha vida, as concepções, os sentimentos anacrônicos. Ela nos ajuda a escutar a inspiração que habita e brilha no centro do nosso coração, na sede do sentimento profundo. Esse coração não é o órgão físico, mas uma chama interna no centro do peito que tem o poder de incinerar todos os velhos hábitos que já não servem para nada, como ideias ultrapassadas, emoções vencidas de longa data, atos desregrados, tudo aquilo que podemos largar, abandonar e que não nos fará falta.

Convido-os a essa nova vida! Vamos abrir as portas que dão acesso a uma nova Consciência e isso nos trará a verdadeira Esperança, parte integrante da nossa natureza profunda, do Eu Real. A Fé e a Esperança, agindo dentro de nós, trarão o Divino Amor. Falamos aqui do Amor com A maiúsculo e não apenas do amor corriqueiro, pálido arremedo do sentimento universal. Hoje esse bem supremo descansa em segredo no fundo do coração. O falatório mental e a confusão deixam-nos longe dessa maravilhosa resplandecência, que pulsa e brilha no centro do nosso peito. Para ilustrar vivamente o que acabamos de dizer, construímos um diálogo



poético, musical, entre a Alma esquecida dentro de nós e a nossa Atenção, que tateia na escuridão em busca do elo perdido. Parece estranho afirmar que nós somos a Alma que vive escondida na solidão, e somos também a Atenção que, lá dentro, esquece-se o tempo todo, levada pela multiplicidade dos acontecimentos. Não se percam nessa aparente dicotomia, nesse jogo de esconde-esconde.

Vivemos separados internamente e a separação traz o sofrimento. A Atenção deve lembrar-se da Alma, unir-se à Alma, para que as trevas da incompreensão se dissipem. Assim, realizaremos a união consciente.

Atente agora à letra da nossa canção:



ESTOU SÓ NA ESCURIDÃO

**Estou só, na escuridão, lamento sua falta.
Vivo triste, ignorada, esquecida.
Suas lembranças vagueiam,
apegadas ao passado,
onde beijos e emoções eram só ilusão.
Estou carente, perdida,
sem você ao meu lado.
Fito o vazio na esperança
de vê-lo e encontrá-lo.
Meu coração ainda sofre,
não me esqueça jamais.
Querido, eu me sinto tão só!**

**Imagino como você se sente
nessa obscuridade que a envolve.
O mundo é como um palco
e cada um tem um papel a representar.
O destino deu-me o dever de resgatá-la,
de abrir meu coração.
O primeiro ato foi
quando me lembrei de você,
conheci minha alma.**

**Apaixonei-me à primeira vista.
Minha vida se transformou,
tornei-me o centro do palco.
Então veio o segundo ato
e você mudou radicalmente:
você se ocultou de mim.**



**Querida, você me testou, se escondeu
para ver se eu a amava, acima de tudo.**

**E confesso, fraquejei,
me esqueci inúmeras vezes.**

**No entanto, aos poucos,
aprendi a entendê-la,
passei a amá-la na sofreguidão
dos acontecimentos.**

**Agora, por fim, vim buscá-la,
nós dois no centro do palco.
A solidão, finalmente se acabou.**

**Com você junto a mim,
a peça se completa
e as cortinas podem se fechar.**

**Meu coração pulsa forte,
estamos juntos para sempre.
Querido, dissolveu-se a escuridão!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

03 - Música - Estou só na escuridão



São Paulo, 22 de abril de 2020.

Feitiço do Tempo

Nessa extraordinária película de 1992, inspirada na teoria do Eterno Retorno, de P. D. Ouspensky, o ator principal, Bill Murray, encontra-se com sua equipe numa pequena cidade da Pensilvânia, para fazer uma reportagem sobre o Dia da Marmota. Por incrível que pareça, ele se vê prisioneiro em um Túnel do Tempo, encarcerado em um mesmo dia que se eterniza. Cada dia, ao acordar de manhã, ele vive a repetição do dia anterior com os mesmos acontecimentos, as mesmas pessoas, os mesmos olhares, os mesmos diálogos, uma vida enfadonha onde nada muda, sendo ele o único a perceber esse retorno sem fim. Essa situação perdura, não sabemos a sua extensão, levando nosso repórter a uma exaustão física e psíquica.

Mal comparando, devido à crise da Covid-19, parece que nos encontramos em uma situação similar. Aliados de nossa necessidade natural de ir às ruas, de trabalhar, ir a festas, encontrar pessoas, jogar conversa fora frente a frente, sentindo o calor humano próximo, nos encontramos prisioneiros no nosso lar, em um longo dia, tomando decisões diminutas apesar do home office e do WhatsApp. Temos a impressão de que os dias se repetem, cada dia é mera cópia do anterior, com ligeiras modificações, um feriado eterno, infernal. Para muitos é um cárcere sem uma data precisa de liberação.



Na película intitulada em inglês Groundhog Day, o personagem Phil, após N repetições, começa a adicionar, em seus muitos dias, algumas atitudes novas, tais como aprender a tocar um instrumento e não repetir suas constantes bizarrices. Ele era conhecido pela sua arrogância, petulância, falta de empatia, não ligava para ninguém: era ele, ele, apenas ele.

Em nossos dias repetitivos, por que não começar uma nova vida? Vamos nos treinar para ter um olhar perceptivo, sensível a tudo o que fazemos, sem nos perder em críticas estéreis e lamentações. Não se desgaste, pensando que esta situação não deveria estar ocorrendo, que a culpa é do governo, é da China, é de Deus que está nos castigando pelo modo de vida que levamos. Tudo isso não mudará a realidade, ela se impõe. Analise a situação, não se identifique, não se deixe arrastar, não se perca em elucubrações. Assista a tudo com a mente silenciosa de que falamos na mensagem do dia 15 de abril. A mente quieta, tranquila, nos permite ter uma visão telescópica do mundo, das pessoas e de nós mesmos. É como se, de outro ponto do universo, enxergássemos e sentíssemos tudo, com nitidez e isenção. Esse novo olhar/sentir nos concede a possibilidade de revisarmos os nossos processos mentais habituais, os estados emocionais, nossos hábitos bons ou inadequados. Essa visão altaneira nos traz sentimentos finos de apreciação por tudo e todos, mesmo



percebendo a mediocridade dominante. Damos mais valor às pessoas à nossa volta, ao atendente mais simples, ao motoboy, ao porteiro, ao entregador de jornal, às autoridades sanitárias que nos ajudam. Isso não significa deixar de enxergar a burrice, a estupidez, a tontice, tudo é alvo dessa visão panorâmica que não julga. Ela vê, sente e poderá agir no momento oportuno. Essa visão traz consigo o sentimento de Amor ao próximo, apesar do próximo. Traz também ações plenas de sabedoria quando isso for exigido.

No final da película, o repórter escapa da repetição, tornando-se uma nova pessoa, mais simples, mais nobre, mais inteligente. Quem sabe essa crise que estamos vivendo possa ser um turning point para um novo nascimento, para o surgimento de uma nova consciência que tudo vê, sente e nada teme. Somos parte de uma Vida/Consciência muito maior e que, se soubermos aproveitar, nos fará crescer em compreensão. Vamos às estrelas, sem perdermos a sensação dos pés tocando o chão; vamos participar da consciência solar, luminosa, que vivifica tudo à sua volta; vamos pedir às antigas Musas, mensageiras do mundo superior, qualidades que não nos deixem esquecer da nossa parcela divina.

Não permita que o pó da terra turve a visão e o sentimento!

Atente agora à letra da nossa canção:

Indicações para uma vida mais consciente



VAMOS ÀS ESTRELAS

Vamos às estrelas
junto à esfera solar,
contemplar o mundo,
a vida apreciar.

Venham, musas, ensinar.
Venham, queridas, agradecer.

Musas no coração,
cantarei sua canção.
Vocês são tudo o que eu espero,
que mais desejo e venero.

Venham queridas, vamos cantar.
Venham queridas, vamos amar!

Vamos às estrelas
junto à esfera solar,
contemplar o mundo,
a vida apreciar.

Venham Musas, vamos cantar.
Venham queridas, vamos amar!

Venham musas, vamos amar!

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

04 - Música - Vamos às estrelas



São Paulo, 29 de abril de 2020.

Os Quatro Cavaleiros do Apocalipse

No Evangelho de São João, no Apocalipse 6, são simbolicamente revelados quatro cavaleiros. Descritos numa linguagem hermética, podendo nos levar a múltiplas interpretações, esses cavaleiros são a Peste, a Guerra, a Fome e a Morte. Como estão associados ao final dos tempos, à destruição da humanidade, eles nos causam verdadeiro pavor.

Um dos sentidos da palavra Apocalipse é destruição. Mas em grego, como também no Evangelho, Apocalipse significa Revelação, isto é, São João teve a percepção clara da tessitura do mundo. Percebeu que esses quatro cavaleiros formam a base da existência em um corpo físico, tanto neste planeta como provavelmente no universo inteiro. Mas, não se assustem mais do que já estão assustados com a ameaça da Covid-19, pois os Quatro Cavaleiros do Apocalipse não estão reinando agora, descendo das alturas ou subindo dos infernos para nos castigar. Ufa! Na realidade, eles sempre estiveram e estarão entre nós, até o final dos tempos, pois constituem, como já dissemos, a trama da nossa existência em um corpo físico.

Cinco séculos antes de São João, Gautama, o futuro Buda, começando sua ascensão a uma nova Consciência, percebeu quais são os reis que dominam o nosso mundo: a morte, a doença, a



velhice, o desgaste provocado pelo transcorrer do tempo. Note-se que o futuro Buda viveu seus primeiros 40 anos na ignorância, prisioneiro da ilusão, nada vendo ou sentindo do mundo exterior, pois habitava no suntuoso palácio de seus pais, sem nunca sair dele. Foi criado por sua mãe Maya, a ilusão, para não ver e não sentir a realidade da vida. Ao sair do palácio de seus pais, recobrando a inteligência inata, deu-se conta de que tudo neste mundo e no universo inteiro está fadado à destruição: tudo nasce, cresce, tem o seu apogeu, decresce e morre. A partir dessa percepção, o futuro Buda começou a procurar em si mesmo algo capaz de atravessar incólume este universo cheio de meandros. João, o Evangelista, também dedicou sua vida a procurar o seu porto seguro.

Voltando aos Quatro Cavaleiros do Apocalipse, olhem objetivamente à sua volta, sem nada temer, e veja esses Cavaleiros: a Peste, a Covid-19, está fazendo um grande estrago; estamos em guerra contra um inimigo invisível e poderoso, apesar de microscópico. A Fome nos persegue cotidianamente, mordendo os nossos calcanhares e a Morte se desdobra em tantos afazeres.

Estamos num momento em que os Quatro Cavaleiros cavalgam livremente, como sempre fizeram. A humanidade sempre sofreu e sofrerá a sua ação inexorável, pois eles constituem a base da existência planetária: comemos, lutamos, adoecemos, envelhecemos e morremos.



Quando os acontecimentos estão mais ou menos equilibrados, acreditamos que o mundo é uma espécie de SPA, um local de descanso, de desfrute e nos amortecemos, deixando de enxergar a difícil realidade. Enquanto isso, os Quatro Cavaleiros continuam seu trabalho até que um belo dia, não tão belo assim, nosso corpo físico, queiramos ou não, será ferido por eles. Somos joguetes das forças universais, representadas por esses nobres cavaleiros. Tudo que é composto pelos quatro elementos, Terra, Água, Fogo e Ar, será reciclado no seu devido momento. Nada se perde!

Ao receber essa revelação, o futuro Buda e João procuraram, cada um de acordo com seu temperamento, sua época e sua linguagem, algo que está no centro dos quatro elementos que compõem o nosso corpo físico. Foram na direção de uma quinta possibilidade, da Quintessência que, apesar de esquecida, faz parte da nossa natureza intrínseca. Podemos chamar essa Quintessência de Cristo, Espírito, Alma, Vazio, Imensidão, Plenitude, Brahman, Sol Invicto, Estrela – como a chamamos na nossa canção –, ou simplesmente Consciência.

Vivemos em um mundo de Consciência e Força. Devemos unir esses dois poderes, chamados Shiva e Shakti pelos hindus. Precisamos vivenciar plenamente um corpo físico, Força, com tudo que ele acarreta: alegria, tristeza, saúde, doença, fome, saciedade, vida após vida. Mas não podemos nos esquecer de que somos uma



Consciência que percebe e assiste a Força agindo no mundo. Nossa experiência em um corpo perecível, que vive à mercê dos Quatro Cavaleiros, nos é dada para nos lembrar de que intrinsecamente somos Consciência. A forma física, como já dissemos, será reciclada. Não existe outra possibilidade! “Eras pó e ao pó tornarás”. Mas a Consciência é um porto seguro, desde que não nos esqueçamos da sua existência. Não somos apenas o corpo, a mente e as emoções. Esses três fazem parte dos quatro elementos, da Força.

Vivemos uma crise de identidade, identificados com as obrigações planetárias, mas não sejamos utópicos. Devemos viver a vida em toda a sua extensão, sabendo que tudo é transitório, tudo é passageiro.

Neste momento de recolhimento forçado devido à pandemia, não se esqueça de lembrar-se da Quintessência, do seu Centro, e assista à transitoriedade de tudo. Reveja seus valores, suas necessidades, suas preferências. No centro dos quatro elementos, da Força, o verdadeiro Eu reina eternamente, assistindo à dança incansável da Força, Shakti, que se deleita no seu prazer de criar, destruir mundos e recriá-los.

Atente agora à letra da nossa canção:



NUM LUGAR ALÉM DO MENTAL

Uh! Uh! Uh! Uh! Uh! Uh! Uh! Uh!...
Num lugar além do mental, lá no alto,
há um mundo a explorar,
é só ousar lembrar!

Num lugar além do mental, é céu azul.
A verdade que sempre sonhei
torna-se realidade, serenidade!

Vou pedir à Estrela me acordar
onde nuvens não existirão, nunca mais!
Males se dissolverão em pura ilusão,
bem além das chaminés,
e é lá que a encontrará!

Num lugar além do mental, uh, uh,
a Estrela brilha.
Brilha além do mental,
por que não posso luzir?
Eu também quero luzir!

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

05 - Música - Num lugar além do mental



São Paulo, 06 de maio de 2020.

O verdadeiro pecado

Antes da mensagem aos amigos, quero me dirigir a você – que está submerso em dúvidas, como um verdadeiro “Doubting Thomas”, que acha que estamos apenas filosofando, cantando por mero divertimento pessoal ou por não ter o que fazer em nosso retiro obrigatório – para dizer que você está “missing the point”, errando o alvo.

A palavra “harmatia”, que em grego significa pecado, quer dizer “errar o alvo”. Portanto, não peque, não perca de vista os seus reais objetivos! Tente entender as instruções precisas, que nos esforçamos para oferecer-lhe, mesmo à distância. Torne-as palatáveis, reflita, pratique-as. Estamos num momento propício ao crescimento interior. Quando cresce a dificuldade, cresce a oportunidade. Não a desperdice! Abandone o ninho, lugar de infância, torne-se uma águia real, e voe conosco em direção ao Sol. Boa sorte!

Nasce uma estrela

Não somos o mental, apesar de acreditarmos piamente que sim. Não somos as emoções que fervilham no nosso sangue e órgãos. Não somos o corpo físico, constituído por todos os elementos existentes no universo. Os três são instrumentos para existirmos nas condições planetárias. O que somos, então, se não somos o sim e o não, os pensamentos repetitivos, as disposições, a



família, as tradições, o casamento, a profissão? Sem tudo isso, parece que não temos existência própria. Não nos damos conta de que, por trás de tudo, somos primordialmente uma Força/Vida-/Consciência. Vivemos esquecidos desse poder central, identificados a uma personalidade frontal que pensa, sente, age, e que teve seu início assim que entramos em contato com a primeira respiração pulmonar, após o primeiro choro.

A personalidade frontal é necessária para a vida neste planeta, mas não é o nosso verdadeiro Eu. Nossos pensamentos, gostos e ações transformam-se ao longo da vida e, com certeza, se dissolverão no falecimento do corpo físico ou até antes.

Para os poucos que visitam com frequência o mundo interior, através de uma atenção recolhida, penetrante, positiva, que não se deixa levar pelas circunstâncias da personalidade de face, indicamos que comecem a sentir a presença de uma individualidade esquecida, no centro do peito. É uma presença que alguns chamam de Alma, palavra que facilmente se transforma em um mero conceito filosófico, ou em uma religiosidade que não nos leva muito longe. Preferimos chamá-la de Estrela, como vimos na mensagem da semana anterior. Esse nome se encaixa nela com perfeição, pois ela é uma fagulha dos mundos superiores. Ela contém todas as informações, indicações, poderes e talentos que a nossa personalidade de face nem sonha.



Todas as invenções humanas, que são levadas ao mental, são sugestões dela, tanto as boas quanto as complicadas. Hoje ela se encontra sufocada pela tirania da personalidade de superfície, que ocupa todos os espaços. Mas, se ela é tão poderosa, por que aceita ficar escondida, eclipsada pelo tirano do dia? Não tentaremos dar a resposta.

A Estrela precisa e ama que a nossa Atenção, o seu Príncipe, se volte para ela, a sinta em todo seu esplendor, a reconheça como a fonte de todos os nossos conhecimentos e ações. Ela necessita de apreciadores. Ao mesmo tempo, é a coisa mais simples do mundo e a mais bem escondida, pois está onde ninguém pensa procurá-la: dentro de si mesmo. Uma criança bem nova vive nela, espontaneamente. Mas para essa jovem criatura falta ainda desenvolver, no tirano frontal, certos dados para, no futuro, poder resgatar e compreender, em todo seu esplendor, a Estrela, a Alma. Ela é a Consciência afundada, esquecida na matéria, na força que age nas galáxias, no Sol, na Terra, na vida vegetal, animal e nos humanos. Mas como resgatá-la? Parece-nos que estamos abandonados à nossa própria sorte. Será que ela não passa de uma simples crença? De um mero conto de fadas? Não temos provas da sua existência... Blá, blá, blá... Como se o milagre da existência já não fosse o suficiente. Nosso problema é que nos acostumamos aos milagres diários e damos tudo por suposto.

Escutem agora um jeito novo de começar a percebê-la, a senti-la.

Indicações para uma vida mais consciente



Vamos examinar por partes o nosso Hino à Alma.

HINO À ALMA

***Não sei o dia nem a hora,
quando ela se revelou,
quase não a percebi,
um olhar e se eclipsou.***

Ela se manifesta e se revela a todo momento, mas não sabemos percebê-la. Ela se mostra, mas estamos de olhos fechados; se faz ouvir, mas os nossos ouvidos continuam moucos. Vivemos distraídos, pensando em trivialidades, nos ocupando só da vida material, do que é necessário, e não separamos um tempo para reconhecê-la. Com isso, ela se eclipsa.

***A mente, então, se acalmou,
memórias de estrelas distantes.
Não sabia como me portar,
apaixonei-me por seu olhar,
Oh!***

Somos como aquele Príncipe das histórias das Mil e Uma Noites, quando, num relance, pela fresta de uma janela, avista a princesa lá em cima e, imediatamente, se apaixona. E ele não sossegará enquanto não a encontrar.

Para isso, é necessário que a mente se relaxe, descanse, se esvazie e se deixe tocar por uma memória que não pertence aos fatos da vida, que vem das estrelas e está sempre à nossa

Indicações para uma vida mais consciente



disposição. Essa memória acaba com a pose e a personalidade frontal começa a ceder, a se desfazer, e vai se reencontrar sob uma nova ordem.

***A vida se transformou,
no começo foi difícil de aceitar.
O silêncio, aprendi a escutar,
ela veio me ensinar.***

Ao entrevê-la, nossa vida se transforma, tudo fica novo. Para a velha ordem, para a burocracia interna, é difícil aceitar o novo. Os velhos “eus” temem escutar o Silêncio, fonte de um universo ilimitado. Temem perder o falso poder.

Aprender a escutar o Silêncio é se abrir a sugestões que a Estrela nos envia. O Silêncio não é ausência de vida.

***Sua glória sobre mim logo brilhou,
levou-me a outra compreensão.
Tudo nela é tão natural,
sua graça é angelical.***

A fagulha divina inicia seu brilho sobre nós, sobre os pensamentos, emoções e ações, levando-nos a aceitar novos caminhos, novas possibilidades, nos convidando a largar o conhecido, e ainda nos mostra diferentes visões do costumeiro. Tudo é feito de forma natural, jamais impositiva, com suavidade angelical.



***É o coração, é a alma,
a respiração até o último alento.
É a amada, a melhor amiga,
é a minha alma!***

Ela é a chave mestra que está em nosso coração, no centro do peito, no dizer dos hindus, no chakra Anahata. Nos cristãos, está no Sagrado Coração de Jesus, no nosso Centro. Ela se torna inspiração e expiração; é a sístole e a diástole; é os nossos menores movimentos até o fim dos dias e além.

Vamos amá-la como a coisa mais importante no universo. Não existe melhor amiga, jamais nos abandonará.

***Meu amor por ela é imenso, intenso.
Meu respeito é reverência.
Sempre jovem, eterna, sublime,
é a beleza, a elegância.***

Amor imenso, intenso e reverência é a melhor maneira de nos dedicarmos a ela, de pedir a sua proximidade. Quem não almeja a eterna juventude? Experimentar novos e sublimes mundos? Admiramos sua Beleza sob todas as formas: na elegância do canto, da pintura, da dança, de todas as artes e na correção das ciências. Todas essas formas são expressões da Estrela, que reside em nosso peito.



***A poesia, a alegria,
a música, também o drama.
É todas as canções jamais escritas,
não sei o que ela vê em mim.***

Todas as artes, todas as ciências, o amor, as guerras, tudo o que foi feito e tudo que virá são manifestações desta obreira divina. Por que o seu interesse por nós?

Comece a desconfiar, pergunte-lhe!

***Consagra magia ao canto,
dança com seu encanto!
É o sonho de todos nós,
é a calma é a paz,
a vida, a transformação.
Ela vive no meu coração!***

Ela está em tudo. Vamos cantar, dançar, apesar dos medos, das angústias e aflições. Ela é o que sempre almejamos e, por desconhecimento, sempre esquecemos. Devemos assistir-lhe em suas constantes transformações, sabendo que no fundo ela é sempre a mesma. Sua base é a Calma e a Paz eterna. O seu exterior é agitação, guerra, doença, dissolução. Encontre-a em todos os eventos e no coração.

***Cuida de tudo, tudo faz por mim,
quase a esqueci mesmo assim.
Mas me recolhi, senti, refleti,
é a obra prima do Criador.***



Aqui está uma das fórmulas básicas para encontrá-la: recolha-se, sinta, reflita. Não a esqueça e deixe que ela o aceite. Quer melhor companhia do que se unir à obra-prima do Criador?

HINO À ALMA
“Meu coração, minha Alma”

**Não sei o dia nem a hora,
quando ela se revelou,
quase não a percebi,
um olhar e se eclipsou.**

**A mente, então, se acalmou,
memórias de estrelas distantes.
Não sabia como me portar,
apaixonei-me por seu olhar.
Oh!**

**A vida se transformou:
no começo foi difícil de aceitar.
O silêncio, aprendi a escutar,
ela veio me ensinar.**

**Sua glória sobre mim logo brilhou,
levou-me a outra compreensão.
Tudo nela é tão natural,
sua graça é angelical.**



**É o coração, é a alma,
a respiração até o último alento.
É a amada, a melhor amiga,
é a minha alma!**

**Meu amor por ela é imenso, intenso.
Meu respeito é reverência.
Sempre jovem, eterna, sublime,
é a beleza, a elegância.**

**A poesia, a alegria,
a música, também o drama.
É todas as canções jamais escritas,
não sei o que ela vê em mim!**

**É o coração, é a alma,
a respiração até o último alento.
É a amada, a melhor amiga,
é a minha alma!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

06 - Música - Hino à Alma



São Paulo, 13 de maio de 2020.

A águia e o galinheiro

Estamos no mundo, mas não somos deste mundo!

Era uma vez uma águia, criada num galinheiro, que foi aprendendo sobre o jeito galináceo de ser, de pensar, de ciscar a terra, de comer milho, de dormir em poleiros. À medida que aprendia, ia esquecendo as poucas lembranças que lhe restavam do passado. É sempre assim, todo aprendizado exige um esquecimento. E ela desaprendeu o que eram os cumes das montanhas, os voos nas nuvens, o frio das alturas, a visão se perdendo no horizonte, o delicioso sentimento de dignidade e liberdade.

Como não havia ninguém que lhe falasse dessas coisas e todas as galinhas cacarejassem o mesmo catecismo, ela acabou acreditando que não passava de uma galinha com perturbação hormonal. Tudo grande demais, aquele bico curvo, sinal de acromegalia, e desejava muito que suas asas fossem menores.

Certo dia apareceu por lá um homem que vivera nas montanhas e vira o voo orgulhoso das águias. E perguntou àquela águia:

– O que você faz neste galinheiro?

– Este é o meu lugar, todo mundo sabe que galinhas vivem em galinheiros, comem milho,



ciscam no chão, botam ovos e finalmente viram canja. Nada se perde, utilidade total – respondeu ela.

– Mas você não é uma galinha, é uma águia! – o homem exclamou espantado.

– De jeito nenhum! Águia voa alto, eu nem sequer sei voar. Para dizer a verdade, nem quero. A altura me dá vertigens, é mais seguro ir andando passo a passo.

E não houve argumento que mudasse a cabeça da águia esquecida, até que o homem, não aguentando mais ver aquela coisa triste, uma águia transformada em galinha, agarrou-a à força e a levou até o alto da montanha. A pobre águia começou a cacarejar de terror, mas o homem não teve compaixão, e jogou-a no vazio do abismo. Foi, então, que o pavor, misturado às memórias que ainda moravam no seu corpo, fez as suas grandes asas baterem, à princípio em pânico, mas pouco a pouco, com tranquila dignidade, se abriram confiantes, reconhecendo aquele espaço imenso que um dia lhe fora roubado.

E finalmente ela compreendeu que não era uma galinha, mas uma majestosa águia.

Apesar da singeleza dessa história, vamos reconhecer que ela se refere a nós, humanos. Mas o que temos a ver com galinhas e águias? Não existe a menor semelhança entre nós e elas.



Na realidade, a semelhança é que, como a águia, estamos esquecidos da nossa verdadeira natureza, e precisamos de alguém ou de um Ensino que nos faça lembrar. Acreditamos que sabemos quem somos, temos um corpo, um nome, uma família, um lugar na sociedade. Se isso o satisfaz, está bem, vire a página e continue ciscando a terra.

Tendemos a desperdiçar nossa vida longe do que somos na nossa profundidade. Procuramos na agitação da vida uma forma de preencher nosso vazio interior, que jamais será preenchido de fora para dentro.

Ligamo-nos, dessa forma, ao mundo da mentira, da confusão, das aparências, do falso poder, dos apegos. Dedicamo-nos a coisas que supostamente trarão felicidade. A pressa, a competitividade, a posse, a agressividade e a auto-importância são alguns dos atributos deste mundo que acreditamos ser nosso lar de origem. Claro que estamos e vivemos nele; ele nos acolhe, mas é nossa morada temporária.

Pensamos e sentimos, mas estamos esquecidos de que, por trás do pensar, sentir e agir, somos antes de tudo uma Consciência/Alma, que não é produto deste planeta, que faz parte de um plano muito mais alto ou mais profundo, um plano supra estelar. Ao nascermos, ela foi depositada dentro deste frágil e minúsculo corpo físico. Nós nos movimentamos, pensamos, sentimos, agimos, tendo-a como tela de fundo de todas as nossas



manifestações. Mas se é assim, não precisamos fazer nada, já está tudo em ordem, por que nos preocuparmos?

O problema é que estamos esquecidos dessa presença. A parte superficial do nosso Ser tende a se manifestar desconectada dessa Consciência supra estelar, levando-nos aos maiores disparates. A percepção da Consciência/Alma pode nos oferecer novas maneiras de lidar com o mundo exterior e transformar o nosso interior.

O primeiro passo, para começar a perceber a presença da Consciência, é praticar o recolhimento da Atenção, que normalmente se perde em todos os acontecimentos exteriores. Recolhimento é desapego, é renunciar à agitação, é experimentar, por momentos, um mundo de Silêncio e Calma, que são qualidades da Consciência/Alma. Em geral tememos esse “afastamento”, pois nos parece que a vida só tem sentido quando estamos agitando alguma coisa. Agitar, entretanto, no final, só nos leva à tristeza e ao amargor. Retirar-se, recolher-se, não significa não se relacionar com as pessoas e os fatos da vida, ao contrário, o mundo exterior se beneficiará do recolhimento, pois ficará impregnado de uma nova qualidade que vai emanar de nós.

A Calma e o Silêncio nos dão uma inteireza, permitindo-nos estar no mundo sem nos escravizarmos a ele. Nesse recolhimento em direção à Alma, acumulamos energias e podemos



observar, silenciosamente, todas as situações. Podemos transformá-las em momentos criativos, que servirão ao nosso crescimento pessoal, beneficiando também os nossos próximos. Com essa simples atitude, mantemos nossas ações sob rédeas inteligentes, temperamos a razão e o sentimento, e reduzimos cada vez mais nossos apegos e identificações.

Posição social, fama, bens materiais, afetos passageiros, nada mais são que ilusões que podem se desfazer ao fim de cada dia. Recolhimento e esquecimento correspondem a uma das leis do Cosmo, a lei da ascensão e de declínio. Não devemos perder de vista que, querendo ou não, seguimos essa norma universal. O equilíbrio interno se encontra na redução do declínio e no preenchimento do que falta.

Durante o processo de Ascensão, de Lembrança, o crescimento sofre inúmeras interrupções, mas devemos insistir até que comece a ter certa continuidade. Precisamos estar atentos para reconhecer sinais de estagnação e de declínio. Isso só será possível se não estivermos identificados aos acontecimentos exteriores e aos seus efeitos sobre nós. Quando aprendemos a nos recolher, nos preenchemos de uma energia celeste, de uma harmonia interna, calma, solar. Somos visitados pelo espírito da criatividade. Neste estado silencioso e descontraído, percebemos o excesso e a falta, o avanço e o recuo, a gula e a privação, o consumo e a



carência. As energias celestes, então, se casam com as terrestres, e seus efeitos benéficos não só nos impregnam, mas também transbordam, beneficiando tudo e todos à nossa volta.

A Consciência é a única coisa permanente em um universo impermanente. Ela independe da ascensão e do declínio; é o eixo ativo que tudo vê, presencia e assiste.

Descubra-a, apaixone-se, viva no mundo, sofra-o, desfrute-o, mas lembre-se: você não é deste mundo. Atente agora à letra da nossa canção:

DEIXE O SONHO!

**Lembre-se, não se esqueça,
você não é deste mundo,
veio das estrelas.**

**Lembre-se, nasceu neste mundo,
numa forma humana,
mas não é deste mundo.**

**It's wonderful! It's wonderful!
It's wonderful! Sorte, amigo!
It's wonderful! It's wonderful!
It's wonderful! Deixe o sonho!
Largue, largue, du, du, du, du.
É bom! É bom! du, du, du, du.
É bom! É bom! du, du, du, du.**



Lembre-se, não se esqueça,
força, coragem, alegria.
Não perca nenhum momento,
destaque-se, assista lá do alto.
Dance a vida,
apaixone-se pela Inteligência.

**It's wonderful! It's wonderful!
It's wonderful! Sorte, amiga!
It's wonderful! It's wonderful!
It's wonderful! Deixe o sonho!
Largue, largue, du, du, du, du.
É bom! É bom! du, du, du, du.
É bom! É bom! du, du, du, du.**

Lembre-se, não se esqueça,
o mundo é maravilhoso,
pleno de acontecimentos.
Assista, não se grude,
siga o coração, siga a Amada.
O Amor o espera,
leve-o para o mundo.

**It's wonderful! It's wonderful!
It's wonderful! Sorte, amigo!
It's wonderful! It's wonderful!
It's wonderful! Deixe o sonho!
Largue, largue, du, du, du, du.
É bom! É bom! du, du, du, du.
É bom! É bom! du, du, du, du.**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

07 - Música - Deixe o sonho



São Paulo, 20 de maio de 2020.

As duas margens

Este mundo nos oferece duas margens que ladeiam o rio da vida, uma visível e outra invisível. Na visível, participamos de tudo que conhecemos, trabalhamos, tratamos com pessoas, lutamos, somos parcialmente felizes ou infelizes. Esta margem nos oferece as múltiplas experiências pelas quais temos de passar e, através delas, crescemos e podemos ganhar em amadurecimento, que nos levará a pressentir e a ouvir o chamado da outra margem, que permanece imperceptível para a maioria.

A tristeza nos corrói quando percebemos que falhamos a vida inteira sem sequer desconfiarmos da existência da outra margem. Nossos olhos não a vem e nosso cérebro nada registra. Os sentidos, voltados exclusivamente para fora, só percebem o mundo dos fenômenos exteriores. A outra margem nos fornece energias finas, Inteligência, Amor, Silêncio, Calma. Ela é a ligação com os mundos Superiores estelares, que estão prontos a nos ajudar na curta aventura terrestre.

Na margem visível tudo será destruído ao longo do tempo, nada permanecerá. Na outra margem a promessa é diferente, há uma continuidade, uma estabilidade que traz um novo sentido à nossa vida do mundo visível. Sua promessa não é para um dia no futuro ou para um pós-morte. Sua oferta está no Agora.



Recolha-se! Volte os sentidos para dentro! Perceba a outra margem no espaço entre dois pensamentos, entre a sístole e a diástole, entre a inspiração e a expiração, e durante todos os demais processos. Vamos viver simultaneamente nas duas margens. Comece agora! Não adie!

Trarei hoje cinco indicações da margem invisível, para suportarmos e compreendermos melhor este momento difícil de ameaça à existência e de reclusão social. Elas também servirão a outras circunstâncias. Em cada indicação teremos um enunciado e um breve comentário. Depois, na nossa canção, a letra trará outras indicações sobre as duas margens.

Primeira indicação

Ficar tranquilo em uma espera paciente é, muitas vezes, estar se preparando para uma nova etapa de desenvolvimento.

Quando compreendemos que esperar não significa não agir e sim passar por uma fase do movimento universal, é possível evitar a ansiedade e a expectativa que nos atingem. Ao contrário, é importante mantermos um mental claro e silencioso, um coração calmo e o corpo descontraído. Isso nos dará força e capacidade de evoluir. Aguardar serenamente é estar no Agora, no instante presente, fundamento de tudo, inclusive de um futuro de realização. Esperar com tranquilidade e persistência é uma arte e



como toda a criação é um processo evolutivo, seja individual ou universal, é importante compreender essa pausa como uma fase preparatória para o crescimento. Esperar tem em si a Esperança, que nada mais é que o poder de confiar no Mais-Alto.

Segunda indicação

Em um período no qual tudo parece estar parado, não se desespere. Planeje e prepare-se para progressos futuros.

A impaciência dissipa nossa energia. A pausa deve servir como momento de reflexão que possibilita um novo aperfeiçoamento interior. A espera calma, humilde e persistente é a base da força interior. O progresso virá como decorrência. Há uma Inteligência Superior que só chega através do Silêncio. A parada justa é a grande oportunidade para que isso ocorra.

Terceira indicação

Em momentos de parada, agimos não agindo.

Na quietude da espera posso abraçar a contemplação e expandi-la para tudo e todas as coisas. Haverá ação mais plena do que essa?

Quando nos voltamos para o nosso interior e aguardamos com placidez, construímos uma intensa seiva de vida, que permeará todos os nossos atos. Não é essa a essência da gestação e maternidade?



O tempo de repouso na introspecção profunda é como o inverno, quando são recolhidas e acumuladas as forças para a nova primavera. Na serenidade da espera afastamo-nos da preocupação, da passionalidade e da rigidez, para um vazio pleno de vida. A espera paciente deve ser uma entrega, um largar profundo que se traduz em confiança na Inteligência Superior cujo brilho ilumina nosso caminho.

Quarta indicação

Neste período fortaleça-se! Fortalecer-se é recolher e condensar energias.

Se recebermos este tempo com respeitosa acolhida do que está por vir, o recolhimento acontecerá e uma chuva nutritiva intensificará nossa solidez. Um tempo de espera é um momento para descansar e reunir forças para a nova etapa que virá. Para isso, precisamos nutrir-nos com o equilíbrio interior através da concentração, paz, flexibilidade e de uma alegria sempre renovada.

Quinta indicação

O universo vive um processo dinâmico. Muitas vezes as coisas param, preparando novas possibilidades de desenvolvimento.

Esperar calmamente é também conhecer e compreender as leis universais e fluir com elas. Nesta preparação seremos naturalmente



conduzidos ao crescimento. Em tempos de descanso, aceitar e adaptar-se ao ritmo do cosmo, além de armazenar energia, nos tornará aptos para a renovação. Na espera justa, como no útero materno, há uma semente germinando, que só surge quando explode magicamente em vida. Atente agora à letra da nossa canção:

ESTOU TRISTE

**Estou triste, bem triste.
Eu vivia na margem errada
e não percebia
que sem o Amor a vida é cruel.
Oh! Oh! Oh! Oh! Oh! Oh! Oh! Oh! Oh!**

**Algo me disse,
mude de margem,
faça disso sua cruzada.
Não se deixe levar,
não permita que a vida o trate assim...**

**Estou triste, bem triste.
Vivia disperso,
desconhecia a outra margem,
acima da realidade cotidiana.**

**Uma espécie de dormência
turvava a visão e o sentimento.
Agora começo a despertar,
a nova margem surge.
Oh! Oh! Oh! Oh! Oh! Oh! Oh! Oh! Oh!**



**Algo me disse,
mude de margem,
faça disso sua cruzada.
Não se deixe levar,
não permita que a vida o trate assim...
Oh! Oh! Oh! Oh! Oh! Oh! Oh! Oh! Oh!**

**Sinto-me mudado, bem diferente,
estou a caminho da transformação.
Sou sensato e austero,
a outra margem me traz:
visão-sentimento que tanto quero!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

08 - Música - Estou triste



São Paulo, 27 de maio de 2020.

Sorria e o mundo sorrirá também

Vivemos tempos difíceis! Estamos em guerra contra um inimigo invisível. A ciência médica, por causa da singularidade da Covid-19, trabalha incansavelmente para nos ajudar a derrotar a peste do século 21. Esse vírus, devido às graves consequências que provoca, se o deixarmos propagar-se ao acaso, dizimará grande parte da população mundial. O que temos observado, porém, em certos setores da nossa governança, ao lado de alguns esforços inteligentes e bem-intencionados, certa falta de lucidez, empatia e uma enorme pretensão.

Lucidez é a capacidade de ver com clareza, de enxergar aquilo que é, e não o que deveria ser. Empatia, como se sabe, é a habilidade de se colocar no lugar do outro, sentir o que sente e pensa, para poder ajudá-lo a ajudar-se. Pretensão significa autoidolatria, isto é, intitular-se senhor/senhora da situação e da Verdade, não escutando ninguém, não dando ouvidos à razão. Esse foi o motivo da queda de Lúcifer, o portador da Luz, o mais belo dos anjos.

Um líder ideal, um autêntico líder, ama a Verdade! Acima de tudo, procura ser justo, trabalha incansavelmente, possui conhecimento e ama seu semelhante. Um líder é um administrador por excelência, aquele que administra com justeza. É o condutor de



diferentes energias que tem de identificar, compreender e agrupar num trabalho harmonioso. Podemos ser líderes de outros ou de nós mesmos, de nossas próprias energias e capacidades. Como um exército, somos compostos de tropas de pensamentos, emoções e desejos, que precisam de ordem e liderança. Para uma pessoa poder liderar, necessita de força e do respeito inabalável dos demais. Se os seguidores vislumbram que o líder é fraco, começam a duvidar de sua capacidade e não o seguem com segurança. Essa dúvida enfraquece a todos, líder e liderados.

A Verdade é uma força inalterável, inabalável, íntegra como as leis do universo; é o jeito de ver o mundo como ele é, e não como queremos que seja. Estar com a Verdade é como estar sobre uma rocha sólida, imóvel, forte. Ela está acima de tudo, do que é mutável, dos conceitos e modismos do mundo.

Um homem à procura da Verdade está, de fato, aberto e desejoso de enxergar, questionando permanentemente suas próprias crenças e ideias. Se não amar a Verdade acima de tudo, um homem não pode ser justo, porque o justo procura ver todos os lados de cada situação. Se o líder procurar justiça, mesmo que nem sempre a alcance, só pelo desejo de encontrá-la, já será respeitado por seus subordinados. É um trabalho incessante, que deve realizar de forma incansável para atingir essa meta. No entanto, se ele trabalhar arduamente, mas não tiver



conhecimento, ou se não buscar a Verdade, seu trabalho poderá ser guiado por interesses personalistas, egoístas ou idealistas, valores não duradouros e, de certa maneira, falsos. Um líder deve amar o outro, tentar colocar-se em sua pele. Se conseguir ver o outro como um indivíduo diferente dele, procurando entender sua condição específica, poderá ser justo, e liderar a si mesmo e ao outro.

Contarei hoje, bem a propósito, uma fábula deliciosa, recriada pelo fabuloso Millôr Fernandes, intitulada O leão, o burro e o rato. Introduzi uma pequena modificação na moral final. Aliás esta história merece duas morais.

Um leão, um burro e um rato voltaram da caçada que haviam empreendido juntos, se é que isso é possível, e colocaram numa clareira tudo o que haviam caçado: dois veados, algumas perdizes, três tatus, uma paca e outras caças menores.

O leão sentou-se num tronco e com voz tonitruante, que procurava inutilmente suavizar, berrou:

– Bem, agora que terminamos um magnífico dia de trabalho, descansemos aqui camaradas, para a justa partilha do nosso esforço conjunto. Compadre burro, por favor, você que é o mais sábio dos três, com a licença do compadre rato, vai fazer a partilha desta caça em três partes absolutamente iguais. Vamos compadre rato, vamos até o rio beber um pouco d'água, deixando



nosso grande amigo burro em paz para deliberar.

Os dois se afastaram, foram até o rio, beberam água e ficaram um tempo. Voltaram e verificaram que o burro tinha feito um trabalho extremamente meticuloso, dividindo a caça em três partes absolutamente iguais. Assim que viu os dois voltando, o burro perguntou ao leão:

– Pronto, compadre leão, aí está. Que acha da partilha?

O leão, sem dizer uma palavra, deu uma violenta patada na nuca do burro, prostrando-o no chão, morto. Sorrindo o leão voltou-se para o rato e disse:

– Compadre rato, lamento muito, mas tenho a impressão de que você concorda comigo, eu não podia suportar a presença de tamanha inaptidão e burrice. Desculpe eu ter perdido a paciência, mas não havia outra coisa a fazer. Há muito eu não suportava mais o compadre burro. Faça-me o favor de dividir o bolo da caça incluindo, naturalmente, o corpo do compadre burro. Vou até o rio de novo, deixando-o calmo para fazer uma deliberação sensata.

Mal o leão se afastou, o rato, sem a menor dúvida, dividiu o monte da caça em dois: de um lado toda a caça, inclusive o corpo do burro; do outro, apenas um pequeno ratinho cinza, morto por acaso. O leão ainda não tinha chegado ao rio quando o rato chamou:



- Compadre leão, está pronta a partilha.

O leão, vendo a caça dividida de maneira tão justa, não pode deixar de cumprimentar o rato.

- Maravilhoso, meu caro compadre, maravilhoso! Como você chegou tão depressa a uma partilha tão certa?

- Muito simples, muito simples. Estabeleci uma relação matemática entre o seu tamanho e o meu. É claro que você precisa comer muito, muito mais. Tracei uma comparação entre a sua força e a minha, e é claro que você precisa de muito maior volume de alimentação do que eu. Comparei, ponderadamente, sua posição na floresta com a minha e, é evidente, a partilha só poderia ser essa. Além do que, sou um intelectual, sou todo espírito, não preciso nem comer!

- Inacreditável, inacreditável, que compreensão, que argúcia! Olha, juro que nunca tinha notado em você essa cultura. Como você escondeu isso o tempo todo? E quem lhe ensinou tanta sabedoria?

- Na verdade leão, eu nunca soube nadinha de nada. Se me perdoa o elogio fúnebre, se não se ofende, acabei de aprender tudinho agora mesmo, com o burro morto.

Primeira moral da história:

Só um burro tenta ser parceiro do leão.



Segunda moral da história:
Os ratos são iguaizinhos aos homens.

Agora recolha-se, tranquilize-se, sorria e o mundo sorrirá também.

Atente à letra da nossa canção:

SORRIA! ALEGRIA!

Sorria!

Sorria!

O mundo inteiro sorrirá também.

Alegria!

Alegria!

O sol brilhará para nós e mais alguém.

**Não se deixe levar,
não se esqueça do céu.
Não permita à tristeza ficar,
não viva ao léu.**

Sorria!

Alegria!

O mundo inteiro se avivará também!

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

09 - Música - Sorria! Alegria!



São Paulo, 03 de junho de 2020

Lembre-se, lembre!

Na natureza tudo canta, tudo vibra. Cada criatura emite vibrações, que se propagam em ondas musicais. Pode-se dizer que na natureza tudo é música. Existe música nos riachos que correm, nas fontes que brotam, na chuva que cai, no barulho das torrentes, no movimento ininterrupto dos oceanos, nas ondas dos mares. Existe música no soprar do vento, no roçar das folhas, no chilrear dos pássaros.

A música da natureza acorda no homem o sentimento musical. Ela o conduz a se expressar através de instrumentos ou pelo canto. É através da música que o homem transmite, espontaneamente, seus sentimentos e suas sensações. É pela música que expressa seu sentimento religioso, suas dores, suas alegrias, seu amor e todas as suas experiências mais profundas.

A música é a respiração da Alma e da Consciência. É pela música que a Alma se manifesta na Terra.

A música desperta em nossa Alma a lembrança da Pátria Celeste, a nostalgia do Paraíso perdido. É um dos meios mais poderosos e instantâneos para nos lembrar que viemos do céu e para lá devemos retornar. Existem músicas que despertam em nós o contrário, o desejo de



permanecermos grudados na Terra, mas não é esse o verdadeiro objetivo da música.

Todo mundo ouve música, mas em uma Escola como a nossa, aprendemos a escutá-la e a cantá-la como meio de abrir em nós mesmos os centros adormecidos. Com ela, a partir de uma escuta atenta, projetamo-nos no espaço, elevamo-nos, tornamo-nos mais nobres, purificamo-nos e até resolvemos problemas. Ao escutar uma canção, de início é necessário saber o que ela representa; pode ser uma força boa ou má, pode ser comparada ao vento, ao trovão ou a uma cascata que se precipita da montanha; pode ser elétrica, fria ou quente. A música é uma força! Cada som, cada vibração produz movimento no espaço, e desenvolve poderes no homem e na mulher.

Com certeza, falta alguma coisa para os que estão sempre sérios, que não aprenderam a descontraír. Falta escutar, cantar música que fale à Alma. Tornamo-nos mais jovens, gentis, alegres, primaveris, quando nos dispomos a cantar.

Cantem, dancem, lancem olhares ao Sol, à natureza; admirem o céu, as flores. Essa alegria é comunicativa, tudo à nossa volta está ávido para recebê-la e a vida torna-se bela. Os diferentes cantos expressam o desejo de permanecermos jovens, de expressarmos a felicidade, de amarmos toda a natureza. Graças ao canto, podemos adquirir uma energia abundante e realizar um trabalho benéfico. A



música, portanto, pode ser uma ajuda fundamental à nossa autotransformação. Em vez de deixar os pensamentos vagarem sem rumo, cada vez que escutar e cantar uma canção, peça que ela seja um instrumento para a sua evolução.

Se quiser direcioná-la para a saúde, imagine-se como um ser saudável. Ande, fale, coma e imagine-se com uma saúde irradiante, que se comunica com os outros seres e com o ambiente. Se sentir que lhe falta luz, inteligência ou que tem dificuldade em se comunicar, utilize a música para imaginar que a Luz, a Sabedoria, irradia de você e se projeta para o mundo. Se desejar Beleza, força, estabilidade, faça o mesmo. Faça esse trabalho prazeroso em todas as direções que lhe interessar e um dia verá que, graças ao canto e à música, conseguiu em si mesmo transformações jamais imaginadas.

Tudo que o ser humano experimenta e vive em si, as sensações, os sentimentos, os pensamentos, tudo que abriga no corpo, no coração e na mente, reflete-se na voz. Mesmo que um cantor ou uma cantora possua grandes qualidades técnicas, suas fraquezas e desordens internas transparecerão na voz. É por isso que aqueles que querem crescer internamente devem observar com cuidado sua própria voz e a dos outros.

Uma saúde debilitada, um simples pensamento, a menor emoção como inquietude, medo, dúvida, cólera, desconfiança, alegria, esperança, refletem-se na voz. Quando experimentamos



cólera ou medo, é difícil proferir um som. Ao contrário, quando estamos plenos de Amor, temos vontade de cantar.

O Amor, a Calma, a descontração criam as mais belas vozes.

FELICIDADE E PAZ AO GRANDE OM HAM, ONDE QUER QUE ELE ESTEJA!

Atente agora à letra da nossa canção:

LEMBRE-SE, LEMBRE!

Lembre-se quando se sentir infeliz.

**Lembre-se do sussurro que lhe diz:
receba as benesses que lhe envie,
as inspirações que nunca lhe neguei.**

Lembre-se quando o sol clarear.

**Lembre-se, no coração há de encontrar
a chama que não se apagará, sempre arderá.**

Lembre-se, lembre-se, lembre!

A chama não se apagará, sempre arderá.

Lembre-se, lembre-se, lembre!

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

10 - Música - Lembre-se, lembre!



São Paulo, 10 de junho de 2020.

Ao anoitecer

Uma raposa foi pega numa armadilha montada por caçadores. Tentando se livrar, ela pensou:

– Se algum caçador me encontrar assim, vai me esfolar viva e vender a minha pele.

Não conseguindo se livrar e com medo de perder a vida, esticou-se no chão, fingindo-se de morta. Passou um caçador e, julgando-a sem vida, não quis ir embora sem tirar-lhe alguma coisa. E cortou uma orelha dela, dizendo:

– Esta orelha pode me trazer sorte!

A raposa pensou:

– Não vou me afligir, minha vida está salva, posso muito bem passar sem uma orelha.

Veio um outro caçador e disse:

– A língua desta raposa morta pode me servir para alguma coisa – e com um só golpe, cortou-a.

A raposa, temendo por sua vida, não deu um único gemido. Veio um terceiro caçador que, olhando-a, disse:

– Os dentes dessa raposa podem me ser úteis.



A raposa não deu um só pio, pois, enquanto o homem lhe arrancava alguns dentes, ela pensava:

-Enquanto eu permanecer viva, posso passar sem os dentes, a língua e a orelha.

Mas chegou um outro homem que disse:

-Vou arrancar o coração dessa raposa que vai me servir para preparar um bom remédio.

Ao escutar citar o seu coração, a raposa viu o universo obscurecer à sua frente. E pensou:

-Agora não adianta mais fingir, não se brinca com o coração.

Com esse pensamento em mente, ela encontrou um sutil artifício e, rápida como uma flecha, escapou da armadilha.

O tema do coração abarca os dois mundos: o visível e o invisível. O verdadeiro coração está no invisível, onde habita a Alma, a Bem-Amada. Mas como alcançá-la? Como reconhecê-la? O coração está perdido, eclipsado, nada sei dele, mas ele aguarda que eu o descubra. Tendo perdido há muito tempo a sua pista, como chegar à Bem-Amada? Como escapar das armadilhas que a vida constantemente nos prepara?

Se nos abirmos para a calma, em um estado totalmente silencioso, a Graça começa a nos



abençoar. Bênçãos, novas qualidades, descem naturalmente. Se estivermos silenciosos, em um estado meditativo apenas sendo, sem fazer nada, a Graça converge sobre nós, trazendo harmonia, inteligência e beleza. A partir daí conscientizamos-nos do esplendor da existência. Cada momento, então, é eternidade. A respiração torna-se alegria, celebração! A miséria humana desaparece no momento que desaparecemos, que saímos da frente. A miséria é a sombra do ego. A bênção é um fenômeno natural que se dá no momento que estamos vazios. Existir é o grande mistério. Não é necessário ir a algum lugar. O mistério não está escondido, está em toda parte. A existência é o próprio mistério. Não é necessário cavar profundamente para encontrá-lo. Ele está em toda parte, tanto na superfície quanto na profundidade, apenas é necessário um coração que sente, um estar disponível e aberto. É necessária uma Atenção plena, sem esforço ou tensão.

Quando há um estado meditativo, silencioso, as bênçãos da Graça começam a fluir naturalmente, como a chuva que molha um terreno receptivo.

O Silêncio

Era noite de lua cheia. A Terra assemelhava-se a uma noiva, refletindo o brilho da Lua. Havia alegria no céu, nos mares, no ar. O vento balançava os galhos das árvores, deixando-as ébrias, intoxicadas. Os picos das montanhas ao longe, apontavam para o céu e elas pareciam



Budas em profunda meditação. Mais tarde a brisa, roçando pelos pinheiros, vibrava uma música de outro mundo e espalhava consigo um aroma que despertava a própria noite de seu langor. A dança universal era tão sólida e tangível que era quase possível apalpá-la. Nessa noite de profunda alegria e bênção algo de fora deste mundo desceu sobre a Terra: o Silêncio! Que incrível momento para largar, deixar-se morrer para o tempo e no tempo, renascer na eternidade, ser eternidade. Que momento para desaparecer completamente, largar as velhas vestimentas e Ser pela primeira vez.

Existem dois tipos de silêncio: o silêncio que cultivamos e o Silêncio que chega. O silêncio cultivado não é nada mais que ruído reprimido. Podemos nos sentar silenciosamente, quietos e fazê-lo por meses e anos, e lentamente seremos capazes de reprimir o barulho interno, mas estaremos sentados sobre um vulcão que pode entrar em erupção a qualquer momento. Qualquer situação, qualquer pequeno motivo pode disparar a erupção. Esse não é o verdadeiro Silêncio, é um silêncio imposto. É isso que acontece com os praticantes de meditação que tentam ser silenciosos, mas estão apenas impondo silêncio a si mesmos. Ele pode ser imposto, podemos cultivar uma camada de silêncio à nossa volta, mas com isso nos enganamos, nada mais. Essa camada não vai nos ajudar a encontrar nosso próprio Ser e não vai ajudar quem quer que seja. O verdadeiro Silêncio vem do nosso ser profundo, não é imposto de



fora para dentro, vem de dentro para fora, do centro para a periferia. Esse é o verdadeiro Silêncio, um fenômeno totalmente diferente. Não é criado pelo homem, é Eterno, é Deus. Permita que Ele venha da profundidade e expulse a discórdia e a desarmonia, entregando-as à Terra.

OM HAM, OM HAM, OM HAM

Atente agora à letra da nossa canção:

AO ANOITECER

Sombras sublimes descem, é o anoitecer.

**No lusco-fusco sua voz me chama,
é o anoitecer.**

**Um manto rubro encobre o fim do dia.
Ouço sua voz, Musa, ao anoitecer.**

**Sombras profundas trazem o mistério
e a lembrança se dá.**

**A noite logo dissipa o esquecimento.
Conto os momentos pra noite acontecer.
Nós dois enfim, ao anoitecer.**

**Nesta deslumbrante noite,
nos encontramos sob o céu azul.
E celebrando a Alegria,
vive a paixão, revive o coração!**



**Na escuridão sua presença me toca,
como na primeira vez,
trazendo o divino Amor
que nunca se desfez.
Cada dia eu rezo pra noite acontecer
e nunca mais me esquecer.**

**Nesta deslumbrante noite,
nos encontramos sob o céu azul.
E celebrando a Alegria,
vive a paixão, revive o coração!**

**Na escuridão sua presença me toca,
como na primeira vez,
trazendo o divino Amor
que nunca se desfez.
Cada dia eu rezo pra noite acontecer
e nunca mais me esquecer.
E jamais a esquecer!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

11 - Música - Ao anoitecer!



São Paulo, 17 de junho de 2020

Continuação da história O leão, o burro e o rato

Antes do tema da nossa mensagem de hoje, como estamos passando por momentos difíceis na política, na saúde, na economia, vou contar a continuação da história, trazida há algumas semanas. Essa continuação é também de autoria do insubstituível Millôr Fernandes, com duas morais propostas por nós.

Após a morte do burro, por razões já conhecidas, o rato e o leão passaram a andar sempre juntos, para a estranheza dos outros habitantes da floresta e das fábulas. E como os tempos são tão duros nas florestas quanto nas cidades, e como a poluição já devastou até mesmo as mais virgens das matas, eis que os dois se encontraram, em certo momento, sem ter comido durante vários dias. Disse o leão:

– Nem um boi, nem ao menos uma paca, nem sequer uma lebre, nem mesmo uma borboleta como hors d’oeuvre de uma futura refeição.

Caiu estatelado no chão, irado no mais fundo de sua alma leonina, e do chão onde estava, lançou um olhar ao rato que o fez estremecer até a medula.

– A amizade resistiria à fome? – pensou o rato.



E sem ousar responder à própria pergunta, esgueirou-se pé ante pé e sumiu da frente do amigo faminto. Sumiu durante muito tempo. Quando voltou, o leão passeava em círculos, deitando fogo pelas narinas, com ódio da humanidade.

Mas o rato vinha com algo capaz de aplacar a fome do ditador das selvas, um enorme pedaço de queijo gorgonzola, que ninguém jamais poderá explicar onde conseguiu. Ah, as fábulas! O leão, ao ver o queijo, embora não fosse um animal “queijífero”, lambeu os beiços e exclamou:

– Ah maravilhoso, amigo, maravilhoso! Você é uma das Sete Maravilhas! Comamos, comamos. Mas antes, vamos repartir o queijo com e-quu-ni-mi-da-de. E como tenho receio de não resistir à minha prepotência natural, e sendo, ao mesmo tempo, um democrata nato e confirmado, deixo a você a tarefa ingrata de partilhar o queijo com seus próprios e famélicos instintos. Vamos! Faça a seguinte divisão, meu irmão, a parte do rato para o rato, e para o leão, a parte do leão.

A expressão ainda não existia naquela época, mas o rato percebeu que ela passaria a ter uma validade que os tempos não mais apagariam, e dividiu o queijo como o leão queria. Uma parte do rato, outra parte do leão, isto é, deu o queijo todo ao leão e ficou apenas com os buracos. O leão segurou com as patas o queijo todo e abocanhou um pedaço enorme, não sem antes elogiar o rato pelo seu alto critério.



- Muito bem, meu amigo. Isso é que se chama partilha. Isso é o que se chama justiça! Quando eu voltar ao poder, entregarei sempre a você a partilha dos bens que me couberem no litígio com os súditos. Você será um verdadeiro e egrégio meritíssimo juiz, e não vai se arrepender.

E o ratinho morto de fome, riu o riso menos amarelo que podia e ainda lambeu o ar, para o leão pensar que lambia os buracos do queijo. Enquanto lambia o ar gritava, no mais forte que podiam os seus fracos pulmões:

-Longa vida ao rei leão, longa vida ao rei leão!

Moral proposta para o leão:

O rei que não procura saber a verdade, que só pensa em si mesmo, esquece a justiça e tem prazer na desordem, apressa a ruína do seu reino.

Moral para o rato:

Uma das maiores desgraças dos ratos é serem covardes, fingidos, calados, bajuladores.

Eros e Psiquê

A história de Eros e Psiquê foi contada por Lúcio Apuleio, no século II da nossa era, no livro “O Asno de Ouro” ou “Metamorphoseon Libri XI”.



Eros é o Espírito, o Amor, filho da deusa Afrodite com Zeus ou, na versão romana, da deusa Vênus com Júpiter. Eros, o Amor, apaixonou-se por Psiquê, a Alma, dotada de incrível beleza, mas perdida nos meandros da existência. Ela precisa passar por inúmeras provas antes de poder se unir definitivamente a Eros.

Essa história nos interessa porque, além de sua extraordinária beleza, indica que temos e somos, dentro de nós mesmos, esses dois princípios: de um lado Eros, o Amor, a visão ampla, divina, ou seja, a Atenção e de outro Psiquê, a Alma, que se confunde com todas as atividades da vida. Nossa tarefa neste mundo, antes de tudo, é unir esses dois princípios, pois só assim encontraremos o nosso real destino.

Quando o Silêncio, a Paz e a Expansão chegam, temos dificuldade de saber onde está nosso corpo, não conseguimos reconhecer nossa própria imagem no espelho. Algo totalmente novo e único está acontecendo: nossa velha identidade está erodindo, a habitual ideia de si mesmo está desaparecendo. Devemos sair da frente, desaparecer totalmente antes que Eros chegue. O Paraíso está chegando, Eros está vivo para nós. Eros chegou! O coração do mistério pulsa no nosso coração. A mão do Infinito toca a nossa mão. A parte torna-se o Todo. A vida é puro maravilhamento! Cada momento é único, cada experiência é nova e incrível. Nossa vida de agora em diante será pura poesia, nada mais será entediante. Se cada momento é novo, como se entediar?



As pessoas se entediam porque carregam na cabeça, nas costas e no ventre seu velho ego obtuso e fechado, quase morto. Quando não há ego, não há tédio. A vida se torna pura delícia, com todas as suas dificuldades. Cada simples coisa que acontece é uma dádiva de Eros. Sentimos gratidão, reverenciamos cada momento. Estamos como que sentados no topo de uma colina e vemos o mundo lá embaixo, no vale. Escutamos todos os sons clara e distintamente, mas eles estão longe, distantes como ecos vindos desse vale. Todas as sombras e medos desaparecem. Só permanece o que É. A Beleza do momento perdura. A vida lá fora torna-se puro encantamento. Somos de novo crianças à beira-mar, correndo ao vento sob o Sol, colecionando conchas e pedras, como se encontrássemos uma verdadeira mina de diamantes. A vida exterior se reveste da qualidade do maravilhamento. E o que acontece na vida interior? O milagroso retorna ao nosso Centro, à nossa Alma. Qual é o milagre? O Milagre é Ser, apenas Ser!

Não precisamos ser ricos para senti-lo, não precisamos ser famosos para experimentá-lo. Seja! Por que eu? Não há razão. Não pedimos para Ser, herdamos, aconteceu, acontece. Dentro de si o milagre acontece continuamente. No mundo exterior, o Maravilhoso, se mostra a quem se abre. É assim que o homem e a mulher de Atenção vivem e tudo se desenvolve sob a lei da Consciência.



Não é necessário subir o Everest nem renunciar aos eventos do dia a dia. A praça ao lado de nossa casa está onde sempre esteve, mas o lugar não é mais o mesmo, ele se alterou. A praça se mostra maravilhosa com todas as suas imperfeições. O Everest está aqui! A montanha é um conceito e nada significa comparado à praça. A realidade do cotidiano torna-se preñhe de extraordinária beleza. As mesmas árvores que antes via, mas esquecido do “Eu” não enxergava, agora florescem, renascem em nossa Consciência com todas as suas cores e fragrâncias.

A vida torna-se colorida, as cores brilham e os sons nos tocam. As coisas e os seres são novos, acabaram de aparecer, vindos não se sabe de onde. Vemos tudo através do Teskuano, uma espécie de telescópio, do não-mental, do Silêncio interior.

O “mim” desaparece. Não abandonamos nada, permitimos que a Luz e o Silêncio penetrem e tudo se transforma, tudo muda. O “mim” mantém o mundo sempre velho e o faz à sua imagem e semelhança, sempre criando formas repetitivas, mortas, que só existem na imaginação. O “mim” é a matriz que vive no passado e na expectativa do futuro, e não conhece o Agora.

Deixe-o dissolver-se! E quanto este mundo se expandirá, voltando a ser o Paraíso perdido. Eros, então, encontrará Psiquê. Tudo estará em seu justo e devido lugar.



MÚSICA E COMENTÁRIOS

***Esta noite Eros mostrou-me suas cores,
pediu-me para largar os velhos amores,
lembrar-me da chama que não se apaga.***

Comentário:

Esta noite Eros mostrou-me suas cores. Nessa hora, somos agraciados pelo contato profundo de uma nova Consciência que mostra sua potência e luminosidade, que nos indica o caminho para largar as velhas identificações, os velhos hábitos, tudo aquilo que não tem valor real. Em troca, a Consciência nos pede para não nos esquecermos da chama que não se apaga, da Sarça ardente, da Alma escondida por trás do lixo tóxico que a envolve.

***Esta noite minha alma
renasce do longo inverno,
livrando-me do rotineiro inferno,
trazendo memórias do mundo eterno.***

Comentário:

Minha alma renasce do longo sono a que foi submetida. Sem o contato íntimo e voluntário com sua doçura, nossa vida torna-se um inferno repetitivo, rotineiro, não enxergamos e não queremos sair deste túnel escuro. Sofremos com a pouca luz e nos contentamos com as migalhas que a vida nos oferece, a cenoura, sempre balançando à nossa frente. A Alma esquecida, então, nos faz lembrar que existe um universo amplo, que trará um novo significado à nossa existência.



***O que resta dos velhos amores?
O que resta dos velhos valores?
Fugaz lembrança, permeada de ansiedade.***

Comentário:

O que resta dos velhos amores, dos velhos valores? Se olharmos para trás, para o passado, não resta muito. Junto às nossas lembranças, sentimos os medos, as aflições, as preocupações e ansiedades que ainda nos assaltam e nos dirigem. São fantasmas famintos, como dizem os tibetanos, à procura das nossas energias de hoje.

***O que resta das mensagens de amor,
das primaveras cheias de cor?
Uma saudade, prenúncio da felicidade.***

Comentário:

O que resta das mensagens de amor, das primaveras cheias de cor? É interessante que o amor vivo que sentíamos, a beleza que experimentávamos deixou-nos uma saudade. Essa saudade é a semente da Alma que nos avisa: “Não se esqueça de Mim”. Essa saudade é a lembrança doída e gostosa de que nos falta algo. É um convite sensível para procurarmos lá no fundo da mina o diamante prometido.

***Apaixonado, levado pelo vento,
adormecido, sonhando ao relento,
como deixar tudo isso?
Diga-me, Eros.***



Comentário:

Apaixonado, levado pelo vento. Identificados com tudo, somos levados pelo vento dos processos internos, pensamentos, emoções, energias físicas, e adormecemos. Esquecemo-nos da nossa profundidade e ficamos ao relento, vítimas das intempéries. Não sabemos como largar esse inferno que tem várias portas de entrada e uma só de saída, mas perguntando a Eros como escapar, ele nos responde:

***Recolha-se, ouça o campanário,
bem escondido, bem solitário.
E nessa escuta, o seu divino destino!***

Atente agora à letra da nossa canção:

O QUE RESTA DOS VELHOS AMORES

**Esta noite Eros mostrou-me suas cores,
pediu-me para largar os velhos amores,
lembrar-me da chama que não se apaga.**

**Esta noite minha alma
renasce do longo inverno,
livrando-me do rotineiro inferno,
trazendo memórias do mundo eterno.**

**O que resta dos velhos amores?
O que resta dos velhos valores?
Fugaz lembrança, permeada de ansiedade.**



**O que resta das mensagens de amor,
das primaveras cheias de cor?
Uma saudade, prenúncio da felicidade.**

**Apaixonado, levado pelo vento,
adormecido, sonhando ao relento,
como deixar tudo isso?
Diga-me, Eros.**

**Recolha-se, ouça o campanário,
bem escondido, bem solitário.
E nessa escuta, o seu divino destino!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

12 - Música - O que resta dos velhos amores?



São Paulo, 24 de junho de 2020.

A música da alma

Conta a lenda que, depois de criar o mundo, o Senhor idealizou o homem. Fez, então, um protótipo de barro, à Sua semelhança, mas logo percebeu que o boneco não tinha vida e decidiu animá-lo.

Chamou então a Alma que desfrutava, livremente, do mundo celeste e ordenou que fosse habitar o modelo de barro. A Alma, porém, não lhe obedeceu. Ela vivia muito feliz, era leve e livre. Por que razão haveria de confinar-se em um boneco? Não fazia sentido! O Criador fez de tudo para convencê-la sem o menor sucesso. Tentou, por fim, agarrá-la à força e obrigá-la a entrar no boneco recém-criado, mas a Alma escapulia deixando-se escorregar por entre seus dedos. O Senhor experimentou ameaçá-la, mas em vão, a Alma não se submeteu.

Sem saída, o Senhor convocou o Anjo da música e combinou com ele, em segredo, um artifício para atrair a Alma. O Anjo começou, então, a tocar seu violino nos lugares em que a Alma não poderia deixar de ouvir. A música era linda! A Alma, atraída pela doçura do som, foi chegando. Estava já inebriada, quando o Anjo caminhou com sua música sem parar de tocá-la. A Alma dançarina movimentava-se em êxtase atrás dele. Aonde ia o Anjo, a Alma o seguia de perto, magnetizada.



Ao chegarem perto do protótipo de barro, a Alma em êxtase dançava perdida de amor pela música. De repente o Anjo pulou para dentro do boneco e a Alma, sem se dar conta, entrou junto com ele. O Anjo, então, rapidamente pulou para fora, fechando a porta em um único movimento, deixando a bailarina presa lá dentro.

E foi assim que a Alma, que é toda liberdade, felicidade, tornou-se prisioneira de um corpo e obrigada a viver na condição humana, de onde sonha com o dia em que voltará a voar por entre as coisas e dançar livremente nas mais altas esferas celestes.

É por isso que a música, o canto e a dança sempre nos transportam para um mundo de Beleza e Harmonia.

Depois dessa história, a nossa mensagem continua.

Além do jardim florido

A ideia de divisão é enganosa; fora e dentro fazem parte da mesma unidade; superior e inferior são ideias relativas. Nesse sentido, não há corpo, não há Alma; o corpo é a Alma visível e a Alma é o corpo invisível.

Não há um Criador e um universo criado; ambos são idênticos, não existem separadamente, existem como uma unidade. São expressões da mesma inteligência, da mesma energia, do mesmo fenômeno.



Não se detenham na ilusão de experiências transcendentais. Foquem seu interesse na sensação das energias que habitam seu corpo, que a cada momento, a cada dia se renovam; na alegria de estar vivo, na felicidade de Ser, na deliciosa experiência de Amar por Amar: Amo porque Amo! Saibam que não existe um Deus sentado em um trono. Essa ideia é pura fantasia de seres adormecidos, de mentes confusas. Quando somos atentos, voltados para o nosso interior sem perder de vista o exterior, conscientes de nós mesmos, tudo pode ser um ato meditativo. Limpar a casa, cozinhar, lidar com pessoas, ganhar dinheiro, cuidar da família, tudo se torna uma forma de prece.

A vida só perde o sentido e se torna aborrecida porque estamos adormecidos, confusos. Não enxergamos a beleza das formas, as bênçãos que o Sol e as estrelas nos enviam de dia e de noite. Não admiramos o poder dos raios solares banhando a Terra, o brilho das estrelas, a vida pulsando nos seres humanos perdidos nos meandros de suas existências ocas. Não nos tocamos com a intensa vida à nossa volta e, por isso, buscamos experiências transcendentais, como peixes no mar, procurando pelo oceano. Ledo engano, vindo de mentes voltadas apenas para o mundo exterior. A verdadeira transcendência é Aqui, Agora, fora e dentro simultaneamente.

O Agora é o centro onde Deus reside. O Aqui é a periferia, o corpo onde tudo acontece, o mundo



do vir a ser. O centro é Silêncio, Calma, Expansão, Alegria, Felicidade, é o eixo em torno do qual o universo, o corpo, a periferia, constrói mundos. Deus é o corpo; Deus é a periferia; jamais separados, unidos pela Eternidade.

Além do jardim florido as estrelas brilham!

Atente agora à letra da nossa canção:

ALÉM DO JARDIM FLORIDO

**A misteriosa sombra púrpura do crepúsculo
penetra nos meandros do meu coração.
Bem alto, lá no céu, as estrelas sorriem,
fazendo-me lembrar, ouvir a sua canção.**

**Você se oculta, velando à distância,
deixando a canção que cantarei.
Lembro-me, com encanto,
esquecida no passado,
da melodia do meu ser amado!**

**Às vezes me pergunto por que vivo
na penumbra, recolhido, sonhando a canção.
A melodia ilumina a minha mente,
e assim, me encontro com você.
Nosso amor é sempre jovem,
cada sentimento uma inspiração!
Agora somos o infinito!
Você me acalenta, desfruto a canção!**



Além do jardim florido,
as estrelas brilham.
Sinto-a junto a mim,
o coração canta a sua canção,
um paraíso onde o amor floresce.
Sei que não sonho em vão!
E no meu coração resplandece
a melodia da minha prece,
memórias do refrão do amor!

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

13 - Música - Além do jardim florido



São Paulo, 1º de julho de 2020.

Cafarnaum

A vida é um mistério. Tudo à nossa volta é cercado de mistério. Cada Sol que nasce traz um novo dia que jamais se repete. Mas não vemos assim nem nos sentimos assim. Para nós, tudo é pura rotina, tudo é mera continuação enfadonha dos mesmos fatos associados a algumas “novidades”, que nada mais são do que combinações do já conhecido. Não enxergamos a estranha realidade à nossa volta, o milagroso, porque o intrujão, que reside na mente, é um mero repetidor dos padrões já conhecidos.

Com exceção de alguns gênios despertos na ciência, nas artes, na religião, na música, na literatura, na poesia etc., poucos têm um contato interno que vai além do intrujão, um contato com a mente límpida e livre de conceitos e formatações. Quando alguns desses gênios têm um determinado insight, que não passa pelo crivo do intrujão, novas possibilidades e realizações são tocadas e vivenciadas, beneficiando nosso mundo, tornando-o um local mais aprazível, mais humano. Passamos pelo Milagroso, convivemos com Ele, sentamo-nos ao Seu lado, mas só enxergamos o que está determinado pelo intrujão. Se nos encontrarmos junto ao Buda, Cristo, Krishna, Moisés e outros notáveis, não perceberemos sua origem divina, veremos apenas um homem comum, como outro qualquer. A menos que...



Uma pequena história do Luís Fernando Veríssimo, adaptada por nós, poderá ajudar-nos a compreender essa ideia. Aconteceu que chegou a Cafarnaum a notícia de um homem que transformava água em vinho. O estranho homem estivera em uma festa de casamento em Canaã, na província da Galileia, e ao ser informado que acabara o vinho, mandara encher seis talhas de pedra com água e transformara aquela água em vinho. A notícia se espalhou por toda a região e chegara a Cafarnaum.

Acontece que um homem entrou na venda de Guisael em Cafarnanume Guisael, achando-o estranho, deduziu que aquele era o homem que transformara água em vinho em Canaã. Guisael agradeceu a Deus por ter levado o homem até lá e ofereceu-lhe comida, pão, peixe, coalhada e um copo de água. Depois, Guisael piscou um olho para o estranho e disse:

– Podes transformar esta água no que quiseres para acompanhar o jantar.

O homem sorriu e tocou a borda do copo com o dedo e a água se transformou em vinho. Guisael, tomado de grande alegria, disse:

– Tens um grande poder!

E o Homem retrucou:

– Ainda não vistes nada.



E tocando o pão com o dedo, o pão se multiplicou. Na mesma hora, o balcão da venda de Guisael se cobriu de pães. O homem tocou o peixe e os peixes também se multiplicaram e assim aconteceu com os potes de coalhada. Guisael exultou! E propôs um negócio ao homem estranho, uma parceria na venda. Ele multiplicaria os potes de coalhada, os pães e os peixes, e transformaria a água em vinho, enquanto Guisael economizaria na farinha dos pães e no leite da coalhada, e não dependeria mais dos seus fornecedores de peixes e de vinho. O homem só entraria com seu dedo milagroso e em troca teria direito a 20% do faturamento da venda. Ah negociantes!

O homem sorriu e disse que sua missão era outra; que estava no mundo para multiplicar o número de crentes em Deus e para transformar, não água em vinho, mas o coração e a mente das pessoas; e que o único lucro que buscava era a salvação da humanidade.

- 30%! Disse Guisael.

O homem sacudiu a cabeça. Não se interessava pela riqueza, Sua Glória não seria deste mundo.

- Fifty, fifty! -disse Guisael, ou o equivalente em Aramaico.

E vendo que o homem hesitava prosseguiu:



- Essa sua missão não vai acabar bem, mudar o coração e a mente das pessoas. O que é isso? Vai acabar preso como agitador, talvez até executado! E a sua pregação terá sido em vão! Seu sacrifício não mudará nada! Ninguém quer ver-se e transformar-se. Mas se ficar em Cafarnaum e aceitar a proposta de Guisael, você terá uma vida longa e feliz! Saiba, Cafarnaum não é o mundo não, mas é um lugarzinho simpático, ótimo para se criar filhos.

Mas o homem não aceitou a proposta de Guisael para ficar em Cafarnaum, apenas sorriu e se foi. Depois de algum tempo Guisael soube da notícia trágica que se espalhou por toda a região e disse à sua mulher:

- Está vendo, se ele tivesse seguido o meu conselho, hoje estaria vivo e rico, e veja só o que aconteceu.

Moral da história:

Não existe coisa mais próxima e nem mais distante, mais oculta e mais visível que o Milagroso. Quem não vê o Mistério em toda parte, em nenhuma parte O encontra.

Na segunda parte da nossa mensagem, vamos falar poeticamente e cantar sobre a vida desperta. Se souber interpretar esta letra, terá um guia prático para acessar o mundo invisível, o mundo do Mistério.

Atente agora à letra da nossa canção:

Indicações para uma vida mais consciente



VIDA DESPERTA

O que vou relatar se dá fora do tempo,
quase ninguém reconhece.
Vem do mundo invisível,
muito mais abrangente, mais consciente.

Da janela, via a Musa singela
pairando na rua.
Eu a amava, a louvava,
ela cantava, me ofertando a lua.

Vida desperta, vida desperta,
tempo a passar, tempo a correr.
Vida desperta, vida desperta,
vida feliz, quero viver!

Livre da agonia, vivo na calma
junto à minha Alma.
Sinto seu toque que me fez um cantor,
repleto de ardor!
Vejo nós dois a contemplar
numa capela.
Nesse inverno sombrio,
que importa o frio, se a vida é bela!

Vida desperta, vida desperta,
cantando a vida, o amor se mostrou!
Vida desperta, vida desperta,
a nova vida que chegou!



Da janela, via a Musa singela
pairando na rua.
Eu a amava, a louvava,
ela cantava, me ofertando a lua.

Vida desperta, vida desperta,
tempo a passar, tempo a correr.
Vida desperta, vida desperta,
vida feliz, quero viver!

Livre da agonia, vivo na calma
junto à minha Alma.
Sinto seu toque que me fez um cantor,
repleto de ardor!
Vejo nós dois a contemplar
numa capela.
Nesse inverno sombrio,
que importa o frio, se a vida é bela!

Vida desperta, vida desperta,
cantando a vida, o amor se mostrou!
Vida desperta, vida desperta,
a nova vida que chegou!

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

14 - Música - Vida desperta!



São Paulo, 08 de julho de 2020.

O Filósofo e seu cachorro

Todo mundo se vangloria de ter uma filosofia de vida, entretanto, seria interessante que essa dita filosofia fosse calcada nas necessidades reais do nosso estado humano e não apenas em especulações ilusórias, ocas de sentido verdadeiro. Filosofar com inteligência e lucidez é importante e necessário, e pode fazer-nos crescer em compreensão. Mas cuidado para não terminar seus dias tentando convencer seu cachorro de estimação a tornar-se um filósofo também.

O escritor Luis Fernando Veríssimo mais uma vez nos dá a pauta, com uma história adaptada por nós.

Certo filósofo costumava falar com seu cachorro. Os dois, chegando ao fim da vida ao mesmo tempo, aproximavam-se cada vez mais. O filósofo, não conseguindo mais ler nem escrever, falava o dia todo com o cachorro, pois era a única maneira de desfiar seus pensamentos, uma vez que sua mente continuava ativa.

A família do filósofo não tinha muita paciência para ouvir suas divagações, enquanto o velho cachorro não tinha mais nada a fazer senão ficar deitado aos pés do seu dono enquanto ele falava, falava e falava. Ele sabia que seu cachorro, provavelmente, dormia ao som de sua voz, mas não se importava, pelo menos sua voz tinha um



destino – dois ouvidos leais, em vez de se perder no espaço vazio da biblioteca. Mas um dia aconteceu o inesperado: o cachorro respondeu. O filósofo tinha dito:

– Pensando bem, a morte é uma dádiva.

– Aulf, aulf! Desenvolve!

O filósofo olhou em volta. Quem dissera aquilo? E perguntou ao espaço vazio:

– Quem está aí?

– Aulf. A morte é uma dádiva, desenvolve a tese, aulf!

Não havia dúvida. Quem estava falando era o cachorro. O filósofo meditou, limpou a garganta e disse:

– Bem, não é exatamente uma tese, é mais um consolo.

– Aulf! Como assim? O cachorro falava sem abrir os olhos.

– Você já pensou se vivêssemos para sempre, estaríamos obrigados a entender o universo, as razões da existência, o sentido da vida, essas coisas, não é?! Como são coisas incompreensíveis, viveríamos com a permanente consciência da nossa incapacidade, da nossa insuficiência mental, do nosso fracasso, seria uma angústia eterna.



- Aulf! E a morte é melhor do que isso, aulf?
- A morte nos exime, somos visitantes no universo. Suas grandes questões não nos dizem respeito, pois estamos aqui só de passagem. A finitude é a nossa desculpa para não precisar entender, a dádiva da morte nos torna iguais a vocês.
- Aulf, vocês quem?
- Os bichos. Vocês têm cosmogonias, especulações metafísicas, algum tipo de inquietação existencial?
- Eu naaão! Não posso falar pelos outros. Mas, aulf, vem cá, não é justamente o fato de vocês serem mortais, finitos, que dá origem a todas as cosmogonias, aulf, a todas as metafísicas? A morte não é a mãe da filosofia? Aulf.
- Sim. A recusa da morte é a mãe da filosofia. A ideia de deixar de existir é profundamente repugnante para o nosso amor-próprio. Aceitamos a morte como um consolo, um álibi! Também estou me livrando desta estúpida pretensão do meu ego de que não posso simplesmente acabar. Logo eu, de quem gosto tanto! Por isso, os humanos inventam religiões, mil e uma maneiras de a vida continuar, nem que se volte como um cachorro!
- Epa! Aulf ! Ah...



- Ops, desculpe, foi só um exemplo. Eu renuncio à filosofia, renuncio a toda especulação sobre o mistério de Ser e aceito o meu fim. Estou pronto a pensar no universo e na morte como um bicho.

- Aulf, eu nunca penso no universo e na morte.

- Exatamente! Porque você não sabe que vai morrer.

- Aulf. Fiquei sabendo agora, rrrr obrigado! Aulf.

- É isso que quero! Essa sábia ignorância, essa burrice caridosa, essa cachorrice caridosa. Podemos até trocar de lugar se você concordar. Dou-lhe todas as minhas especulações, que não servem para nada, minhas teses, meu ego e minha angústia, em troca da sua paz.

- RRRRuf! Acho que sua família não aprovaria e não sei se eu ficaria bem de pijama e meias.

Nisso, a neta do filósofo entrou na biblioteca e tentou acordá-lo sacudindo-o e dizendo:

- Vô, vô o lanche! Mas não conseguiu e foi correndo chamar a mãe.

O cachorro também continuou com os olhos fechados.

Moral da história:

Se sua filosofia se resume a verter o nada no vazio, não amole seu pobre cão, ele não merece!



O Amor, O Senhor, O Vedor

Era manhã, o sol despontava no horizonte. A unidade da existência mostrava-se através dos raios multicoloridos, projetados de uma única fonte. Imerso na beleza do momento, desfrutando a harmonia silenciosa, bênçãos desciam do mundo celeste. A luminosidade parecia exalar um perfume jamais sentido antes. A razão normalmente se recusaria a aceitar essa percepção. Luz perfumada? A realidade se mostrava nua no seu Divino Esplendor. Não havia pensamentos, nenhum sofrimento. A separação entre o mundo exterior e interior desaparecera. A beatitude unia os dois mundos, o Amor e o Vedor conciliavam as partes.

Imerso na Beleza e na Bondade do momento, o coração transbordava de devoção e, ao longe, uma canção trazia indicações sobre o significado do Amor. Não do amor com que cuidamos das coisas e das pessoas, mas do Amor, com A maiúsculo.

A canção dizia – O Amor é o belo Senhor. O Amor é Deus, é o Vedor, é o Criador de todas as coisas e nós somos seus filhos.

Seremos filhos legítimos se buscarmos a Consciência da nossa profundidade, onde habita o Supremo Doutor, Aquele que tudo cura, o Salvador do nosso estado humano conturbado. Salvar, curar essa conturbação significa resgatar a Alma, companheira do Criador, escondida no



Centro do nosso peito, esquecida por vidas e vidas.

Nosso planeta pode ser denominado como o mundo do esquecimento. Esquecidos da nossa natureza divina, o mundo tornou-se uma província do inferno. Que inferno? O inferno da repetição constante, das emoções negativas belicosas que trazem os atritos e as guerras; dos pensamentos desencontrados, que se propagam à velocidade da luz através das mensagens de WhatsApp, das redes sociais, da atmosfera terrestre.

Vivemos em um mundo difícil, impiedoso. Há muito tempo escapamos dos predadores das florestas e caímos na selva dos desentendimentos onde o predador é o nosso semelhante. Semelhante? A semelhança não se adquire apenas nos contratos sociais, nas regras, nas leis. A verdadeira semelhança só pode vir de uma mudança radical de estado de consciência. Uma nova humanidade surge quando a Consciência, respaldada no mundo interno, ancora-se na Alma, no centro do peito e na mente livre. Então sim, a semelhança vem à tona e nos irmanamos. Somos todos filhos da mesma fonte luminosa onde reside o Amor, o Vedor e o Motor Universal que faz tudo florescer e se multiplicar.

Podemos passar uma vida inteira sem jamais tocá-lo, experimentando apenas amostras grátis insatisfatórias desse poder. No entanto, o tempo todo Ele quer irromper, quer trazer o êxtase que

Indicações para uma vida mais consciente



sua Presença nos proporciona, resgatando-nos da miséria, da diversidade e dos desastres que continuamente nos perseguem. Quão pouco duram os prazeres em nossa vida e como se alongam as preocupações. Alguém dizia: a maioria dos humanos emprega metade de sua vida preparando a infelicidade da outra metade.

A nova canção traz indicações e definições desse novo estado de consciência, qualidades e meios de tocar, de sentir o cerne do Amor Universal. Definir o indefinível é uma árdua tarefa, mas nos ajuda no caminho do despertar; como disse o sábio Mantegaza:

“Viver é de todos, viver bem de poucos, viver com sabedoria e consciência de pouquíssimos”.

Atente agora à letra da nossa canção:

O AMOR NÃO É JOVEM, NÃO É VELHO

**O Amor foi para mim
como uma agulha no palheiro,
levei a vida inteira
pra encontrar seu paradeiro.**

**O Amor é como um refrão,
canta-se hoje e jamais se esquece, então.
O Amor é como o gavião,
voa alto, não perde de vista o chão!**



**A vida é força quando sinto
o Amor ao meu lado,
tenho sua luz, sou bem-amado.**

**O Amor é a onda no mar,
vai e volta, não tem como agarrar.
O Amor é nobre, é terno,
não é jovem, não é velho, ele é eterno!**

**Passei a vida inteira e nada percebi,
só fui acordar no dia em que o senti.**

**O Amor está sempre afim,
não se vê, aparece mesmo assim.
O Amor é um grande poder,
seu querer é o êxtase viver!**

**Amanhã quando o sol aparecer,
saberei se fiz tudo pra não me esquecer.**

**O Amor é pura explosão,
é preciso propalar sua revelação.
O Amor, o belo Senhor,
cura tudo, ele é o supremo Doutor!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

15 - Música - O amor não é jovem, não é velho



São Paulo, 15 de julho de 2020.

Aprenda a morrer voluntariamente todos os dias

Um rei chamou o bobo da corte, um sábio disfarçado, e presenteou-o com um bastão com a insígnia real, dizendo:

– Este bastão é um símbolo do poder real, mantenha-o consigo até que encontre alguém mais bobo do que você. Quando encontrá-lo, dê-lhe o bastão de presente.

Alguns anos se passaram, e em seu leito de morte, o rei mandou chamar o bobo da corte, pois confiava em seu discernimento. Assim que o bobo se aproximou, o rei disse:

– Mandei chamá-lo, porque vou partir para uma longa viagem.

– Aonde o senhor vai? – perguntou o bobo.

– Vou para um país longínquo, para outro mundo.

– Majestade, o Sr. preparou as provisões para se manter por lá?

– Não, claro que não preparei nada.

– O Sr. tem alguém para dar-lhe as boas-vindas?



- Não, claro que não.
- O Sr. conhece alguma coisa de lá?
- Não conheço!

O bobo então balançou a cabeça tristemente e devolveu o bastão ao rei, dizendo:

- Fique com o bastão, Majestade, ele lhe pertence. O senhor está indo para outro mundo sem se preparar, sem nada conhecer? Com certeza este bastão é seu e de ninguém mais!

A vida é uma ocasião passageira para nos prepararmos para o além-mental. Se você não se preparar, demonstra ser um grande tolo, pois está perdendo a oportunidade que a vida lhe oferece. O material para a preparação está na vida, mas os meios estão em você. Comece agora. A vida é eterna, a morte é um fenômeno dentro da vida, não lhe é oposta. Se não se der conta e não acordar para o fato de que a vida é um sonho com múltiplas facetas, e que a impermanência é a regra, então seu sono é cataléptico.

A vida pode ser vivida como drama, comédia, romance, pesadelo, ou o que for. A lógica dela é a inconsistência e o final é uma mudança que todos sabemos qual é. Jamais espere consistência e coerência de um sonho. Aprenda a se retirar voluntariamente, todos os dias, dos cinco centros inferiores, onde os sonhos acontecem.



Os desejos que movem os centros são Energia de vida, mas suas projeções são sonhos. Retirar-se, recolher-se dessas projeções é um ato comparado à morte voluntária. Experimente ir para o centro da Vida, sinta o sabor do espaço além-mental. Nele você abandona, voluntariamente, as projeções dos desejos. O Silêncio se faz presente e o Ser integral torna-se uma presença ativa.

O Silêncio e outras qualidades divinas se tornam a totalidade do Ser. Um novo homem, uma nova mulher nasce. Um novo olhar-sentir percebe este mundo impermanente. A permanência assiste a impermanência. Percebemos que nunca havíamos visto esse mundo antes. Nossa percepção deixa de ser autocentrada, torna-se ampla, não personalizada. A percepção autocentrada não vê as coisas e as pessoas como elas realmente são. Não se relaciona verdadeiramente com nada, com ninguém. Ela está ocupada com os gostos, projeções.

Morra voluntariamente todos os dias e visite o além-mental, o mundo da imortalidade, e não será tolo como o rei no seu leito de morte, frente ao bobo da corte.

Volto ao lar

Vivemos adormecidos, fragmentados dentro do mundo das nossas construções mentais/emocionais. Presos no que chamamos de intrujão, nosso pequeno eu, esquecidos do mundo amplo, universal.



Jamais nos lembramos de que fazemos parte do Todo; vivemos como aquele sapo de lagoa que acreditava ser ali o oceano. Somos consciência universal, ocupando um corpo opaco, de pouca luz. Nosso corpo tem inúmeras necessidades para a sobrevivência planetária e assim nos identificamos e nos perdemos nessas exigências.

As nossas elaborações mentais e emocionais deram origem à lenda da Torre de Babel, descrita na Bíblia. Tentava-se alcançar o céu através de meios humanos, de religiões, filosofias, crenças, que apenas expressam o mundo finito racional. Nessa lenda uma intervenção supra-humana destrói as edificações, esse conjunto de ideias.

Na carta XVI do Tarô temos uma variante da Torre de Babel, onde uma chama divina destrói e derruba a dualidade do nosso pensar/sentir habitual. No mito da Torre de Babel, a incompreensão acontece entre os componentes da edificação. Cada um deles passa a falar uma língua própria e o anseio de chegar ao céu é interrompido, mostrando-nos que através de meios exteriores não alcançaremos o Divino. No entanto, se quisermos encontrar o mundo celeste dentro do corpo físico opaco, devemos nos recolher, sair da dualidade mental/emocional e deixar que o Silêncio, a Calma, a Amplidão, se revelem.

Lembre-se do Sol. Lembre-se de que, antes de tudo, somos consciência plena, ilimitada.



Lembre-se de que temos uma chama ardente no peito, a Alma, que hoje está soterrada sob o peso dos objetos que colecionamos com tanto apego, sob o enxame de pensamentos, sob o conjunto das passionalidades.

Mesmo na escuridão do cárcere corpóreo, podemos nos orientar pela luz das estrelas, nossas irmãs e companheiras, pela estabilidade que elas emanam, pelo poder do Silêncio que atravessa o universo. Então, apesar dos pesares, voltamos à nossa origem celeste, nosso lar de onde nunca saímos, mas nos separamos ao sonhar esta vida. Atente agora à letra da nossa canção:

VOLTO PARA O LAR

**Perdido nos ditames do intrujão,
esqueci-me do Divino.**

**Vida animal pulsando e lamentando,
na escuridão, em um corpo de pouca luz,
não me lembrei de mirar o Sol.**

**Soterrada na raiz de cada coisa,
uma chama arde no peito.
Em Silêncio, contemplo as estrelas,
companheiras das minhas noites.
Elas indicam o caminho.
Apesar dos pesares, volto para o lar!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

16 - Música - Volto para o lar!



São Paulo, 22 de julho de 2020.

A nossa mensagem de hoje conta uma história semelhante à da semana passada, só que desta vez o rei é sábio.

Aprenda a morrer voluntariamente todos os dias.

O rei chamou o bobo da corte, um sábio disfarçado, e presenteou-o com um bastão com a insígnia real, dizendo-lhe:

– Este bastão é um símbolo do poder real, mantenha-o consigo até que encontre alguém mais sábio que você. Quando encontrá-lo, dê-lhe o bastão de presente.

Alguns anos se passaram. O rei estava em seu leito de morte quando mandou chamar o bobo, pois confiava em seu discernimento. Assim que ele se aproximou, o rei disse:

– Mandei chamá-lo porque vou partir para uma longa viagem.

– Aonde o senhor vai? – perguntou o bobo.

– Vou para um país longínquo, porém, perto. Vou para outro mundo.

– Majestade, o senhor preparou as provisões para se manter por lá?



– Claro que sim! Durante toda a minha vida, sem descanso, tudo o que fiz foi trabalhar no sentido de conhecer a Arte de Viver e de Morrer, conhecer as relações humanas, as regras deste mundo e dos mundos superiores ao nosso. Já lhe disse que, para onde vou, o que parece longe, assustador, fora do alcance, é perto, está à mão? É perto porque está sempre aqui, agora, e é longe, porque nunca nos lembramos dele, achamos que somos só deste mundo. Não existem mundos separados, todos se comunicam o tempo todo. Porém, em nossa mente autocentrada, bloqueamos qualquer comunicação e achamos que a única realidade é a dos nossos sonhos, projetos, tudo dessa vida efêmera.

– Majestade, o senhor tem alguém para lhe dar as boas-vindas? – perguntou o bobo.

– Sem dúvida, tenho. Dediquei toda minha vida a dissolver a ignorância a que somos submetidos desde o nosso nascimento. Essa é a marca, é o pecado original de todos nós, humanos. A ignorância acerca do funcionamento do nosso organismo, das relações humanas, do cosmo nos faz entrar em ações enganosas o tempo todo. Durante os dias da minha existência, sempre procurei não despender à toa a minha Energia Mãe. Quanta energia é dissipada na mente que não sabe se calar!

Cada pensamento consome energia, cada emoção suga a nossa vitalidade. Todo esse desperdício deve ceder lugar a um equilíbrio interior.



A energia não deve ser gasta em reações. Toda reação, toda implicância, preocupação, resulta no consumo da Energia vital. Com esse desperdício, perdemos o poder de conhecer, ainda neste corpo físico, os que podem nos receber, os que habitam o mundo além-mental, sempre prontos a nos ajudar. Não pense neles como formas humanas, mas como Energias supra-humanas, inteligentes.

- Mas o senhor conhece mesmo alguma coisa de lá? - continuou o bobo.

- Já dei a entender que não existe “lá”, existe aqui. Todos os dias visito o que você chama de “lá”. O que não está aqui, agora, não está em lugar nenhum. O Centro do universo é aqui, agora. Afastamo-nos do Centro quando imaginamos indolentemente, quando desperdiçamos, sem propósito, nossa Energia vital. Desde tenra idade, “escutei” e senti a presença em mim de outros níveis de Consciência, acima da nossa consciência autocentrada. Aprendi a morrer todos os dias para as bobagens do mundo cotidiano. Por isso, agora estou tranquilo, vou trocar a roupagem. Vou atravessar, mais uma vez, a ponte que construí durante minha vida. Ela une todos os mundos.

Ao ouvir isso o bobo balançou a cabeça e disse:

- Majestade, devolvo-lhe o bastão que o senhor me entregou há alguns anos. Finalmente encontrei alguém muito mais sábio do que eu!



Esse rei piedoso e sábio, no momento mais crucial da sua vida, no leito de morte, compartilha conosco a atitude correta para enfrentarmos a vida e o seu término no corpo físico. A Vida em si é imortal. O corpo falece.

Somos mais que um mero corpo, somos uma Alma/Consciência, filha do Divino que habita, temporariamente, um vaso de carne, osso e sangue.

Assim que aparecemos neste mundo, assim que nascemos, as exigências e as necessidades à nossa volta nos fazem esquecer da nossa origem. Assim, passamos a vida toda na ignorância do nosso ponto de partida, na insegurança e no medo, acreditando que a hora da despedida se dará só para os outros. E, se por acaso, acontecer conosco, será no futuro longínquo que nunca chegará. Enquanto tivermos força, saúde e certa juventude, essa ilusão irá se manter e continuaremos construindo sonhos em terras não confiáveis.

Não se deixe mais enganar pelo poder dos sonhos, pela glória deste mundo ou pelas agruras. Não acredite numa vida pós-morte gratuita e que ela será uma extensão do que somos hoje, um amontoado de pensamentos emprestados, emoções desenfreadas e atos desconexos.

É claro que neste momento alguém dirá: “Eu não sou assim, o narrador exagera. Ele não sabe nada.



Minha vida tem coerência, objetivos, e estou indo na direção justa”.

Se você pensa assim, está bem. Dirijo-me para quem não tem essa certeza e digo:

- Comece a entrar em contato com a sua Estrela.
- Mas que estrela é essa? – você dirá.
- É a sua Alma, que habita no seu interior, no Centro do seu Ser.

Esse contato se dá por um regresso da sua Atenção ao Centro vertical, que vai do topo da cabeça até o final da coluna vertebral. Significa tocar e transformar, pela Graça, a mente, o coração e a sensação. Neste contato tudo que almejar e desejar poderá acontecer, mas, por favor, não tente negociar com a sua centralidade. Não peça coisas triviais, por mais que você precise; peça Inteligência, Força, Compreensão, Amor. Faça-o com sinceridade e simplicidade e essas qualidades trarão o que for justo para você. Tudo o mais lhe será dado por acréscimo. Faça esse pedido à sua Estrela, não se permita jamais esquecê-la.

Atente agora à letra da nossa canção:



FAÇA UM PEDIDO À SUA ESTRELA

**Faça um pedido à sua Estrela,
não se permita esquecê-la.
Tudo que sua mente almejar,
há de se concretizar.**

**Deixe seu coração disponível
e tudo será possível.
Faça um pedido à sua Estrela
e poderá conhecê-la.**

**O destino é justo,
concede àqueles que amam,
o doce encontro do Amor
que tanto sonham.**

**Como um raio que surge no infinito,
o destino revela o Espírito.
Faça um pedido à sua Estrela
e poderá conhecê-la.**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

17 - Música - Faça um pedido à sua Estrela!



São Paulo, 29 de julho de 2020.

O homem piedoso e a raposa

Em geral não vemos a realidade como ela é. Só enxergamos aquilo que está dentro dos nossos conceitos, da nossa maneira de ver o mundo. A história do homem piedoso e a raposa pode nos ajudar a compreender que não temos uma visão global das coisas, sempre escolhemos o lado com a qual mais nos identificamos no momento.

Num lugar deserto, um homem piedoso, deparando-se com uma raposa sem pernas gritou:

- Que visão espantosa! Como é possível, como ela faz para comer sem pernas? Ela me parece bastante saudável.

De repente, aterrorizado, pulou para trás de um rochedo porque, naquela cena, tinha surgido um leão que matara um chacal e estava depositando a carcaça do animal perto da raposa. O leão comeu o que achou suficiente e depois saiu, deixando atrás de si alguns pedaços de carne. Rapidamente, a raposa comeu aqueles pedaços.

O homem não podia acreditar no que tinha visto.

- Como é possível, um leão alimentando uma raposa?

No dia seguinte, veio novamente até o lugar



deserto e se escondeu atrás do mesmo rochedo. E viu acontecer exatamente a mesma coisa. O leão apareceu com a carne de um chacal, recentemente morto, comeu o que quis e deixou porções de carne para a raposa liquidar.

– Ah, isso é um sinal divino. De hoje em diante eu também vou confiar na generosidade do Criador, como fez a raposa.

Dizendo isso, posicionou-se num canto escuro contra a parede e ficou esperando, repetindo para si mesmo:

– Deus há de me prover! Deus há de me prover!

Sentou-se lá por vários dias, mas nenhum estranho ou amigo aproximou-se dele. Sem nenhum alimento, começou a emagrecer cada vez mais, até virar pele e osso. Finalmente, quando já estava muito fraco para se mover, um santo homem postou-se diante dele e lhe perguntou, porque estava naquele estado de penúria. Ele então, contou-lhe a sua história e quando terminou disse:

– Agora me diga meu santo homem, será que aquilo foi mesmo um sinal divino?

– Mas é claro que foi! Foi um sinal divino, mas como você pôde ser tão tolo? Interpretou tudo errado! Você não percebeu que deveria imitar o leão, e não a raposa?



Inferno e céu, Deus nos livre de ambos

Enquanto estivermos sujeitos à noção de tempo e espaço, a “velha senhora” continuará, como um tigre feroz, a nos espreitar sem descanso. A “velha dama” só existe no tempo e no espaço. A mente é um fenômeno do tempo, o corpo é um fenômeno do espaço. A mente só vive no passado e no futuro. O presente é tão breve, que ela não tem o poder de captá-lo. Quando tenta percebê-lo, o presente já virou passado.

O corpo físico é o espaço, é o aqui, a mente é o tempo. No recolhimento da Atenção, tal como no sono profundo, desaparecemos do corpo, perdemos a noção de onde estamos. Mulher, homem, branco, negro, feio, bonito, nada disso existe mais, a dicotomia está ausente. Quando regressamos intencionalmente para o mundo interior, o corpo físico é esquecido, perdemos a forma. O mesmo acontece com a mente. Para onde ela foi? Tudo desaparece, os ruídos, as encrencas, as disputas, tudo some. Para onde foram?

O Silêncio, Deus, surge imperceptivelmente com toda sua potência, com sua inteligência regenerativa, supra-humana. Não sou mais o corpo nem a mente. Eu Sou! Não existe mais tudo o que aprendemos com nosso eu menor, não somos mais a dicotomia. Não existe mais o inferno nem o céu. O inferno e o céu estão na



mente. O Silêncio nos agracia e se expande por todo nosso Ser, por todos nossos centros. Na ação, em contato com os assuntos diários, permita que o Silêncio toque seu coração, sua mente, seus órgãos, músculos e nervos. Não ceda à tentação de escolher entre os afazeres e o Silêncio. Supere a dicotomia mercado/templo, viva os dois simultaneamente. Não é necessário renunciar a este em detrimento daquele. Toda renúncia é uma tensão, a compreensão libera. Viva os dois sem dicotomia. Libertar-se é transcender a polaridade, é viver os dois simultaneamente. Viva e desfrute o mundo, esteja plenamente nele, mas não o deixe aprisioná-lo. O passado na sua mente é o inferno faminto, pronto para devorá-lo, cioso para não o deixar escapar dos seus domínios. São fantasmas ilusórios, querendo mantê-lo em um mundo que, se existiu, não existe mais. O futuro na sua mente é semelhante ao céu das religiões: promessas, ilusões de coisas boas, falsas esperanças, aspirações, desejos a realizar. O corpo físico, que vive no presente, é o aqui, é a porta de entrada para a Vastidão, para o salto no abismo, para a possibilidade de conhecer novos mundos.

A Vastidão é o Agora, onde não existe inferno nem céu, onde os fantasmas famintos, as carências, não nos alcançam. A “velha senhora” e seus asseclas sombrios não têm nenhum poder sobre o Eu Sou. Nada do mundo ilusório atinge o Eu Sou, O Rei dos Mundos.



A terceira parte da mensagem está ligada à nossa canção de hoje.

Quando Gurdjieff fala, através do Ouspensky, que o movimento fundamental no caminho do florescimento da Consciência é a lembrança do Si, não está dizendo para nos lembrarmos do nosso pequeno eu, do intrujão, mas sim de não esquecermos que somos filhos da amplidão, filhos das estrelas, do princípio superior que rege e é o universo. Somos herdeiros da Eternidade.

Habitamos um corpo físico perecível, experimentamos as dificuldades inerentes a este plano existencial, cheio de pedras e espinhos que permeiam o caminho. O subtítulo do livro fundamental do Ouspensky, “Em busca do Milagroso”, nos diz que o verdadeiro milagre é a não-identificação e a lembrança do Si. Milagroso, neste caso, significa andar sobre as águas revoltas deste mundo sem sermos tragados por elas. Atravessar as chamas incontrolláveis dos atritos, das guerras, das dificuldades, sem nos queimarmos.

Abrir o mar dos sargaços conceituais/emocionais e ir em direção à Terra Prometida da lembrança do Si, da nova Consciência. Parafraseando duas bem-aventuranças, proferidas por Jesus no Sermão da Montanha, temos:



“Bem-aventurados os de Espírito livre, os que se lembram do Si, porque deles é o acesso a uma nova inteligência”.

“Bem-aventurados os jovens no coração, os de coração puro, porque podem experimentar a nova Consciência do Si, da espacialidade, da visão ampla, da empatia, da compreensão.” Atente agora à letra da nossa canção:

JOVEM NO CORAÇÃO

**O milagroso pode se dar
se você acreditar
e for jovem no coração.**

**Por mais difícil que pareça,
terá uma boa cabeça
se for jovem no coração.**

**Pode ir viajar, o impossível sonhar,
pode rir se os sonhos
parecerem tristonhos.**

**Tudo fica prodigioso, maravilhoso,
com amor no coração,
a vida é paixão!**



**Você sabe, há quem fale,
o tesouro que mais vale
é ser jovem no coração.**

**Não importa estar no pico,
melhor que ser rico,
é ser jovem no coração.**

**E se quiser chegar aos 105,
viva com afinco.
Como é bom viver!**

**E esta é a melhor parte,
a vida será sua arte,
será só de paixão
se for jovem no coração!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

18 - Música - Jovem no coração!



São Paulo, 05 de agosto de 2020.

A crônica que vamos relatar, editada por nós, foi escrita pelo conhecido diretor, cineasta, crítico e colunista Arnaldo Jabor.

A morte não está nem aí para nós

Depois de certa idade começamos a pensar na morte. Meu avô me disse uma vez: “Acho triste morrer, meu neto, porque nunca mais vou ver o pôr-do-sol”. Entendo meu avozinho, porque o morto fica desatualizado logo, logo. As notícias vão rolar e eu nada saberei. Haverá crises mundiais, filmes que estreiam, músicas lindas e eu ficarei lá embaixo sem saber das novidades. “Como morrer num dia assim, com um sol assim, num céu assim?”, cantou Olavo Bilac. Como ficar por fora das artes, da política, das doces fofocas?

A morte não está nem aí para nós, ela nos ignora, ignora nossos méritos, nossas obras. Ela é simples, uma mutação da matéria que pouco se lixa para nós. Só nos resta viver da melhor maneira possível até o fim.

Às vezes, quando tenho vontade de morrer, penso: e vou perder o espetáculo da vida? Por exemplo, olho agora o mar da Bahia. Vou deixar esse grande céu azul, colado no grande mar, que bate em pedras negras há milhões de anos, com o Sol se afogando no horizonte? Vou sair dessa eternidade para ir aonde? Daí penso: já estamos



na eternidade, o universo “é” a eternidade e viver é ter o infinito privilégio de ver Deus, que está entranhado em tudo. Sei que o “viver” humano é doloroso por ser um “exílio”, por termos perdido a simbiose com a natureza, perdido a paz dos pássaros, macacos e peixes.

Mas apesar dessa dor do exílio – que nos deu a linguagem (essa maravilhosa anomalia) – temos a chance de ver o universo de fora, estando dentro. Parafraseando Cézanne, somos a consciência do universo que se pensa e se sente em nós. A gente acha que verá Deus quando morrer. Essa é a grande burrice; Deus é isso aí, bichos, Deus está no vento, na vegetação, Deus é o hidrogênio que está em toda parte. Deus não está no universo; Deus é o Universo. Deus não está em nós. Deus é “nós”. Viver é ver Deus, ali, na galáxia e no orgasmo, no buraco negro e no coração batendo. Mas como a vida é em geral uma bosta social e política, no deserto do Iraque ou na miséria à nossa volta, imaginamos que Ele esteja em outro lugar. Não. Está aqui, convivendo comigo, movendo meu corpo, espelhando o mar da Bahia em meus olhos estupefatos.

Por isso, quando me penso morto, eu, o único que não irei ao meu enterro, tremo de pena de mim mesmo. Deixarei de ver para ser natureza cega.

Por exemplo, acho triste ver as ruas cheias de gente, e eu longe sem ver nada. Como? O jazz



tocando no piano-bar e eu ausente? Não terei saudades dos megashows do mundo de hoje, excessivo e incessante. Não. Debaixo da terra, terei saudade de irrelevâncias essenciais para mim, terei saudades de algumas tardes nubladas de domingo, quando fica tudo parado, com os urubus dormindo na perna do vento, com o radinho do porteiro ouvindo o jogo, terei saudades do cafezinho, do pãozinho quente na padoca, do uisquinho ao cair da tarde.

Terei saudades dos raros instantes sem medo ou culpa, de momentos da felicidade sem motivo que sentia ao ouvir uma doce canção. Mas não terei saudades do excesso de sangue de notícias. Nada do mundo febril, só quietudes. Nada de grandes prazeres globais, só calmarias. O silêncio entre amigos na paz de um bar, papos de cinéfilo, risos e camaradagem. Terei saudades do samba com o clima de amor que nos envolve nas rodas pobres, Noel Rosa, saudade de mulheres lindas e inatingíveis, locais sem construção, Paris (claro), uma corrida de Zizinho com a bola, quando entendi a grande arte que Pelé depois recriou, o tremor de medo e desejo da mulher na hora do amor, a timidez, a delicadeza, a compaixão, a súbita alegria de uma vitória, um fecho de ouro de uma orquestra ou de um poema, o prazer da arte, Fellini, Chaplin, Shakespeare e Tintoretto em Veneza para sempre. Terei saudades do odor de madressilvas, da fome de amor entre os jovens, da simpatia, do desejo nos rostos e do Brasil, claro, do nosso país, apesar de tudo.



O Drauzio Varella me falou uma vez sobre duas mortes: súbita ou lenta. Você, frágil leitor, qual delas prefere? O súbito apagar do abajur lilás num ataque cardíaco, ou o lento esvair da vida, sumindo com morfina? Eu queria morrer como o velho Zorba, o grego, em pé, na janela, olhando a paisagem iluminada pelo sol da manhã e como ele, dando um berro de despedida.

Esta crônica nos ajuda a compreender e tornar mais leve o momento inevitável da nossa separação do corpo físico. Não sabemos o dia nem a hora. Ela nos ensina a acompanhar atentamente cada ato, curtir cada momento. Apreciar todas as impressões que nos chegam, boas ou difíceis. Um café, um pãozinho quente, uma conversa no boteco. Um olhar esperançoso, um abraço. Uma despedida. O pôr-do-sol, a Lua, uma canção, o trânsito engarrafado, tudo é uma forma de alimento. Todos os acontecimentos, sem exceção, são preciosos, são gemas raras que não voltam mais.

Cada momento serve para nos lembrar que podemos nos nutrir e extrair o néctar do que vemos, escutamos, sentimos, de tudo o que os cinco sentidos captam. Não levaremos deste mundo lembranças, sonhos, projetos e nada que seja palpável; levaremos a compreensão inefável que transforma o coração e faz surgir o *Ágnus-Dei*.



Vamos falar agora sobre o *Ágnus-Dei*, o cordeiro de Deus

O filme *Encontros com Homens Notáveis*, dirigido por Peter Brook e monitorado por Jeanne de Salzman, película que retrata parte da vida de George Ivanovich Gurdjieff, revela-nos, logo no início, que o pai, guia do menino Gurdjieff, conduz o filho até o sopé de uma pequena montanha. Sozinho, o garoto sobe até o topo e lá de cima contempla o horizonte, o sol nascente. Dirige, então, seu olhar para baixo, onde acontece um desafio entre músicos, para ver quem alcança a nota mais vibrante. Aquele que conseguir fazer o som ecoar com qualidade, por entre os montes e vales, será o vencedor e receberá como prêmio um cordeiro branco, o *Ágnus-Dei*, símbolo de pureza, de Luz, símbolo do Cristo. É a Alma, o Espírito Crístico que o autor da vibração mais fina receberá em seu peito, no seu coração. Abraçando o *Ágnus-Dei* saberá que não poderá mais esquecê-lo.

Ágnus-Dei, denominação latina, significa, literalmente, Cordeiro de Deus. Com certeza a palavra *Agnus* vem do sânscrito *agnie* significa fogo, chama que brilha, transforma, mas não queima. É o símbolo da nossa Alma que dá vida ao corpo físico, faz o sangue correr nas veias, os pensamentos saltitarem. É também a fonte de todos os nossos desejos.



Ao transmitir-nos no início do filme estes símbolos, Jeanne de Salzmann e Peter Brook nos apontam o passo essencial no caminho da evolução interior: lembrar-se do Si, lembrar-se da Alma, a consciência da Alma. Faça tudo em nome dela e, não importa o que fizer, não a esqueça. Participe de todos os enredos da vida, mas não se identifique. Nesta vida, neste mundo, tudo é passageiro. Muitas vezes a vida torna-se espinhosa, cheia de percalços e acreditamos que fomos largados à nossa própria sorte. Encontramo-nos, aparentemente, abandonados pela nossa Alma e juramos que dentro de nós nada nos protege.

Pessoalmente, gosto muito de lembrar novos nomes da Alma. Gosto de chamá-la de Musa, Mãe inspiradora, Ser Angelical, Verdadeira Amiga, Estrela, filha do Princípio Universal, Coração, Ágnus-Dei. A ideia do abandono é uma sugestão enganosa, lançada pelo intrujão, nosso pequeno “eu”. O eu do cotidiano que não consegue se alçar e chegar a uma realidade maior. Com certeza o intrujão gostaria de ocupar para sempre o lugar da Alma. Tarefa impossível, porque ela é eterna enquanto ele é criado pelo tempo e, por isso, perecerá com o falecimento do corpo físico, ou um pouco depois.

Às vezes sentimos, difusamente, um distanciamento da Alma e nos encontramos desencorajados, mas é apenas uma impressão passageira. Ela está e age na raiz de tudo o que



fazemos. Para que ela se evidencie, precisamos louvá-la, chamá-la à frente de todos os nossos pensamentos, emoções e atos.

Meditar sentado ou no burburinho da vida é uma das formas de trazê-la à luz deste mundo e não a deixar escondida por trás de milhares de anos de entulho do intrujão. Entulho pessoal e coletivo que hoje e sempre dominou o planeta. Deve ser ela a diretora dos atores que se encontram no nosso interior, em todos os papéis que representamos, e o intrujão deverá receber, com anuência, todas as suas indicações.

Nos versos da canção de hoje, meditar é desgrudar-se dos pensamentos, do devaneio, e perceber o espaço vazio, o céu da mente, onde nuvens de pensamentos e emoções não conseguem grafar. Nada se fixa no céu eterno, ele está além e não se deixa contaminar, assim, *Ágnus-Dei* pode iluminar nossos atos. Ele é a Luz, o Brilho que não queima, mas transforma, e pode tornar este mundo mais aprazível. A canção nos ensina a contemplar o Sol nascente, o Sol da Esperança, do Amor, da Fé, da nova Consciência. Mesmo na escuridão da ignorância, aguardamos o surgimento da Luz. Se formos pacientes, o *Ágnus-Dei* se apresentará e dirá: “Não se esqueça de mim, nosso Amor é eterno”.

Atente agora à letra da nossa canção:



O ÁGNUS-DEI

Minha Musa me deixou triste e só,
nunca mais sorrirei.
Afastou-se ao longe, lastimei.
Meu Ser Angelical,
a melhor amiga que eu tive.
Disse até breve, eu chorei, sentei, meditei.

Sem o devaneio, na mente fez-se o vazio.
Se ela não voltar, vou me tornar um vadio.
Mas se ela me quiser, a vida recomeçarei
e o Ágnus-Dei, eu receberei.

Contemplei o sol nascente,
sentindo que rumo tomar.
Aquela que sempre amei, não a perderei.
Fechado no meu mundo,
sem mesmo uma janela,
vou aguardar, na escuridão, um sinal dela.

Outro dia, outra hora, nem sei qual o ano,
um sussurro ouvi, dizendo eu te amo.
Agora que ela voltou, à vida retornarei
e o Ágnus-Dei, eu receberei,
e o Ágnus-Dei, eu receberei,
e o Ágnus-Dei, eu receberei!

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

19 - Música - O Ágnus-Dei



São Paulo, 12 de agosto de 2020.

Pare o mundo, não se identifique à mente

Nossa maior identificação não é com o corpo físico, não é com a nossa aparência. Essa identificação é enorme, mas não é nada se comparada à identificação com a mente. A identificação com o corpo pode ser mais ou menos percebida por qualquer pessoa, desde que lhe seja apontada; já a identificação à mente é quase impossível de ser percebida. Na mente estão todos os nossos conceitos, ideias, ideologias, pontos de vista, visões do mundo, crença numa dada religião etc. Chamamos de “eu” a tudo que se passa na mente, a tudo que nos foi inculcado de fora através da educação, do aprendizado. Temos total certeza de que somos o que pensamos e, conseqüentemente, o que sentimos. A mente vive em atividade constante, não para enquanto estamos em ação ou descansando no sofá. Ela está sempre cogitando resolver problemas da nossa subsistência ou devaneando. Quando recebemos a iniciação da possibilidade de uma percepção interna, de uma observação interna, acordamos para um estado de “inatividade observadora” e podemos, por assim dizer, parar o mundo.

Começamos a perceber o processo de identificação à mente quando nos alçamos ao além-mental, onde tudo é tranquilo, silencioso, quieto. Nessa “inatividade observadora”, uma



nova porta se abre, entramos em contato com o mundo invisível, que está sempre aí, mas nunca é percebido. Vivemos grudados, identificados à atividade incessante da mente e não sentimos a do Eu Real, e assim vamos nos esquecendo de nós mesmos por vidas a fio. Estamos sempre nos relacionando com algo fora de nós, fazendo algo fora de nós. Se continuarmos assim, mergulhados somente na ação, jamais conseguiremos sentir a Presença do Eu Real. Pare o mundo internamente, entre no além-mental, fique “inativo”, não fazendo nada. Então, Seja!

Escute, veja, sinta os pensamentos e as emoções tomarem diferentes formas: alegres, tristes, risonhas, carrancudas, esperançosas, preocupadas. Nuvens, nada mais.

Não se grude aos ruídos, às atividades da mente e do corpo, observe-as. Comece a escutar uma diminuta e silenciosa voz interna, que não é mais a mente falando, mas a manifestação do Eu Sou. É como se fosse a primeira vez que o sussurro da Presença interna é sentido e ouvido, a suave melodia do Eu Sou. Será mesmo uma melodia?

Nesse momento, ela é percebida. Entramos no mundo da sutileza e abandonamos o dos objetos visíveis. A Presença, o Eu Sou, é a sutileza por excelência. Pare o mundo, cesse tudo, veja, observe e sinta a beleza ou a feiura, dentro ou à sua volta, mas não se identifique. Nessa total inatividade, Eu Sou.



Segunda parte

Por mais que o galo tente, seu canto jamais alcançará o céu. O galo pode representar o ser humano em sua condição de vida na Terra, mas não deixa de ser um mero animal sem possibilidade de tornar-se outra coisa. O que faz um animal? Come, bebe, dorme, reproduz-se e se defende, basicamente é só isso. Apenas sobrevive. Na linguagem popular, o canto do galo é muito bom. Mas se ficarmos apenas nessa condição de ver a parte terrestre da vida, nunca poderemos buscar a parte que alcança o céu. Passamos a vida cantando sem olhar para cima, porém como não olhamos para cima, nada recebemos de cima. O galo canta com força, orgulho, mas controla um negócio pequeno, o galinheiro, onde tem a ilusão de que manda em tudo. Ele nasce, vive e morre assim, na pequenez de seu galinheiro e não vai a lugar nenhum.

Nós, porém, se quisermos alcançar o céu, isto é, o Eu Real, temos de começar a fazer coisas com a intenção de obtermos a abertura e recepção do Mais-Alto. Para participar de outros níveis do universo, temos de lembrar que existe nosso outro lado que não é o terrestre, isto é, que não pertence ao mundo do trabalhar, fazer, consumir. Até cantamos como galo, mas com outra intenção. O galo canta, mas não sabe o porquê, assim como, normalmente, não sabemos por que fazemos as coisas na vida. É da natureza do galo cantar.



Tem um lado do ser humano que corre atrás dos desejos, porque precisamos sobreviver, comer, morar, vestir, mas precisamos também nos lembrar de outra coisa mais profunda dentro de nós, e buscar a abertura e a receptividade através do Silêncio, sem “cantar de galo” para sustentar nossa imagem. O céu, na nossa canção, representa o Silêncio, a Calma, a Expansão, o Eu Real.

Atente agora à letra da nossa canção:

ALEGRIA NO CÉU!

**Você se lembrará?
Não se esqueça do céu.
Você se lembrará de contemplar o céu?**

**Vamos continuar, sem parar,
com certeza,
é o nosso destino almejar o céu.**

**Não aceite a pressão de negar o céu.
Vou mostrar-lhe, então, a alegria do céu.**

**Há sempre um jeito,
desfaça a angústia no peito,
largue qualquer conceito,
traga para si o céu.**



A vida pode nos afastar,
nos fazer curvar,
pode nos arrasar,
pode nos ajudar, transformar...

Além do intrujão,
há paz no coração.
E eu sei, haverá alegria no céu!

Você se lembrará?
Não se esqueça do céu.
Você se lembrará de contemplar o céu?

Além do intrujão,
há paz no coração.
E eu sei, haverá alegria no céu!

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

20 - Música - Alegria no Céu!



São Paulo, 19 de agosto de 2020.

A vida mecânica não é a vida real

A vida mecânica não é a vida consciente, a vida que vivemos não é a vida real. Como pode ser chamada de real se nela não há Luz, Amor e funciona mecanicamente? Só quando estamos conscientes de nós mesmos é que a vida real começa. Ela não surge com o nascimento do corpo físico, mas com o desenvolvimento da Consciência que aprende a se voltar para o mundo interior, sem perder de vista o exterior.

Só quem trabalha sobre si mesmo começa a sentir o gosto da vida. Todos os outros se enganam, sonhando a vida. Trabalham, executam milhares de coisas ao longo de suas vidas, acumulam riquezas, buscam poder, tentam preencher suas ambições ilimitadas. No final, não passam de vidas vazias, destituídas do verdadeiro sentido. Todos são vítimas dos instintos inconscientes, da biologia, da fisiologia, escravos dos ditames da natureza.

Compreenda esse estado de coisas e liberte-se do sonambulismo geral, da química do corpo, do programa que a natureza instalou em nossas células. Livre-se de tudo que é inconsciente. Nasça na Consciência da Luz, na visão esclarecida. Livre-se dos meandros do funcionamento do seu corpo e de seus cinco centros de inteligência.



Conte seus aniversários a partir do momento em que a Consciência surgiu, alerta, atenta ao seu Ser. Cada ato deve ter o sabor da Consciência, daquilo que os hindus chamam do AHAM, do EU, e assim voltamos para o lar. Afastamo-nos da inércia do sono.

A vida oferece-nos inúmeras oportunidades para despertar, mas nós desperdiçamos essas ocasiões, afundados na inconsciência, no blá-blá-blá, nas emocionalidades e na agitação. Os sofrimentos que a vida nos faz passar podem ser ocasiões favoráveis para despertar, entretanto, buscamos sempre uma saída inconsciente seja no sexo, álcool, dinheiro ou poder. Qualquer coisa pode ser a desculpa para nos manter inconscientes, esquecidos do essencial. Essas desculpas estão nas escolas, no trabalho profissional, na família, no círculo de amizades, nos conceitos da sociedade, nas ambições que nos mantêm em movimento, correndo atrás de sombras, sonhos e ilusões.

A busca do falso poder nos mantém ocupados, esquecidos da nossa verdadeira natureza.

A música e o canto

A música é feita para ser sentida, para vibrar em nós. Mesmo quando acompanhada da letra, da poesia, é a sensação e o sentimento que mais contam. Mesmo quando não estamos cantando, mas temos a canção na mente, ela nos faz bem, vibra em todo nosso Ser.



Quando se sentir perdido, as ideias estiverem confusas, cante! Quando lhe parecer que tudo está fora de controle e que ninguém o(a) ama, cante! Se estiver cansado, cante! A canção lhe dará ânimo, força e melhorará sua e melhorará sua saúde, sua grande riqueza. Mesmo que seu mundo pessoal esteja se desfazendo, você se sentirá mais seguro. Se tudo lhe parecer chato, sem sentido, nada lhe trazer alegria, cante! Se estiver feliz, cante, agradeça à Graça! A vida, então, irá mostrar-se bela. O canto é o arsenal mágico de riquezas; sirva-se dele à vontade, sem cerimônia.

O pior dos mundos é possuir riquezas e não saber que elas existem, sentir-se infeliz, pobre, inconsciente de que elas estão à mão. O canto é a maneira agradável de trabalhar sobre si e contribuir naturalmente para a descida do Silêncio, da Harmonia e da Paz a este mundo. Quando cantamos, nossas diferenças sociais, de caráter, educação, tendências ideológicas são deixadas de lado, pois nada têm a ver com a evolução interior. A unidade com todas as coisas e seres nos alimenta e nos traz o verdadeiro poder.

A belíssima canção de hoje nos ensina que tudo dentro de nós, pensamentos, emoções, sensações, não está apenas dentro de nós, mas está percorrendo o Universo e nos atravessa continuamente. Chamamos erroneamente de “eu”, ao conjunto, dentro de nós, desses



fenômenos energéticos. Devemos lembrar de que não somos isso. O Eu é superior a todos esses fenômenos energéticos. Devemos contemplar tudo sem nos identificarmos a nada. Contemplar as mágoas, as ondas felizes, as nuvens de pensamentos que riscam o céu da Consciência, e as bênçãos que continuamente nos agraciam. Contemplar, ouvir, sentir a Luz do Amor eterno, Criadora dos mundos, muda nossa relação com tudo e todos, e nos faz evoluir. A canção de hoje nos sugere também um possante mantra hindu – JAI GURU DEVA – SALVE SENHOR SUPREMO – que, repetido silenciosamente ou cantado, permite-nos experimentar o êxtase Divino.

Atente agora à letra da nossa canção:

ATRAVÉS DO UNIVERSO

**Palavras fluem na minha mente,
assisto a tudo, tranquilamente,
deslizam, vibram, viajam
através do universo.**

**Poço de mágoas, ondas felizes,
tocam a atenção desperta,
me tomam e acariciam...**

Jai Guru Deva Om!

**Contemplar mudará o mundo,
lembrar-se mudará o mundo.
Contemplar mudará o mundo,
lembrar-se mudará o mundo.**



**Imagens e luzes dançam à minha frente,
milhares de bênçãos chegam,
ininterruptamente, através do universo.
Pensamentos, como nuvens,
riscam o imenso azul,
tropeçam ao acaso através do universo.**

**Jai Guru Deva Om!
Contemplar mudará o mundo,
lembrar-se mudará o mundo.
Contemplar mudará o mundo,
lembrar-se mudará o mundo.**

**Ouçõ risos, sons vindos deste mundo,
vibrando em meus ouvidos atentos,
me estimulam e convidam....
O Amor eterno, pura luz,
brilha como milhões de sóis.
Ouçõ o chamado através do Universo.**

**Jai Guru Deva Om!
Contemplar mudará o mundo,
lembrar-se mudará o mundo.
Contemplar mudará o mundo,
lembrar-se mudará o mundo.**

**Jai Guru Deva, Jai Guru Deva, Jai Guru Deva,
Jai Guru Deva, Jai Guru Deva, Jai Guru Deva.**

Jai Guru Deva, Salve Senhor Supremo!

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

21 - Música - Através do Universo



São Paulo 26 de agosto de 2020.

O grande espírito

Sonhei um dia (ou não foi um sonho?), que tive uma conversa com Wakantanka, o grande espírito das planícies norte-americanas. Ele disse:

- Então, você quer conversar comigo?
- Bem, se o senhor tiver tempo... - respondi.

O grande espírito sorriu e disse:

- Meu tempo é a eternidade e ela é suficiente para eu fazer qualquer coisa. O que tem em mente para me perguntar?
- Eu gostaria de saber o que mais o surpreende na raça humana?

E o grande espírito respondeu:

- Muitas coisas me surpreendem. Como, por exemplo, perderem a saúde para conseguir dinheiro, e depois, perderem dinheiro para restaurar a saúde. Surpreende-me ainda que pensem ansiosamente sobre o futuro e esquecem do presente de forma a não viverem nem para o presente, nem para o futuro. Surpreende-me também que vivem como se jamais fossem morrer e morrem como se jamais tivessem vivido.



As mãos do grande espírito apertaram as minhas e permanecemos em silêncio por alguns instantes. Então, mais uma vez, eu lhe perguntei:

– Quais lições podemos ensinar a nossos filhos?

E o Wakantanka com um sorriso, respondeu:

– Que não devem exigir que alguém os ame, o que eles podem fazer é, simplesmente, amar; que a pessoa rica não é aquela que tem o máximo possível, mas sim a que necessita do mínimo; que leva apenas alguns segundos para abrirem feridas profundas nos que amam, e que leva muitos anos para curá-las; que há pessoas com poder de amar com intensidade, mas que simplesmente não sabem como expressar ou mostrar seus sentimentos; que duas pessoas podem olhar para a mesma coisa e enxergá-las de modo totalmente diferente; que nem sempre basta serem perdoados pelos outros, mas que devem saber como perdoar a si mesmos; que devem fazer tudo com alegria, pois uma vida sem alegria não merece ser vivida.

Sentei-me ali por algum tempo apreciando aquele momento. Agradei-lhe pelo tempo dedicado a mim e por tudo que sei que tem feito.

Ele respondeu:

– Não tem por que agradecer. Sempre estou e estarei aqui com você, 24 horas por dia, de sol a



sol. Tudo que tem a fazer é me colocar suas dúvidas e sempre lhe responderei.

Não desperdice o poder da Atenção

A energia de vida despendida na constante extroversão, atenção jogada para fora em puro desperdício, pode ser revertida em nosso benefício. Quando aprendemos a arte de fazê-la retornar ao Centro, a nossa vida começa a se transformar definitivamente.

Numa vida média de 74 anos, após os 32 anos, o ser humano comum começa lentamente a descer a ladeira em direção à decrepitude. A inteligência e a energia começam a declinar. Desde o nosso nascimento nos ensinam a extroversão, a direção da nossa Atenção é voltada para fora. A introversão, o retorno, pode ser aprendida pelos que recebem um Ensino preciso, desprezado pelo resto da humanidade.

Para começar, lance seu olhar para qualquer objeto exterior, uma flor, uma árvore e comece o processo de introversão. Perceberá, de imediato, que a flor ou a árvore, surpreendentemente, “olham” para você, emitem uma energia em sua direção. Experimente isso, com qualquer coisa ou pessoa que lhe interessar. Pessoas que lhe são caras ou não, tanto faz. Sinta que do outro lado vem uma energia, que não era percebida até então. Uma nova fonte de inteligência e energia entra em você através dos cinco órgãos dos



sentidos e seu Ser sente-se pleno e revigorado. Percebe-se uma sensação de eixo, de rejuvenescimento. Perdem-se as amarras e uma Felicidade sem limites extravasa em todas as direções. Neste momento único, alimentamo-nos das impressões, da Luz que nos chega. É a revolução da Luz que, ao completar um ciclo inteiro, nos retroalimenta. Quando a energia apenas sai, não há alimento, servimos de alimento. Nossas baterias se descarregam, nossa natureza solar não se expande, definha. Esse é o segredo do Criador de Todas as Coisas que, no início dos tempos, percebeu que a fonte, o Sol Central, iria um dia esgotar-se se apenas extrovertesse. Criou, então, o sistema de retroalimentação no universo, e os Seres conscientes mudaram o tempo, ganharam a vida eterna, uma vida em constante transformação.

O Céu é Deus invisível, a Terra é Deus manifestado. Céu e Terra formam uma Unidade quando a introversão e a extroversão se dão simultaneamente. Deixamos de ser seres humanos confusos e nos tornamos parcelas conscientes do Divino.

Podemos agora contemplar a criação. Tudo nos interessa, tudo é novo: pessoas, animais, vida vegetal e mineral. Tudo se torna alimento que engrandece o nosso Ser. Como pudemos passar a vida toda sem essa nova visão do mundo? A vida planetária, em si, pode ser e é muito cruel. O sofrimento bate à nossa porta nos



relacionamentos, nos acontecimentos que se renovam a cada instante, nas dificuldades inerentes à existência, nas doenças, nos inúmeros perigos que nos espreitam, na morte que nos aguarda.

A contemplação é a única possibilidade de trazer o Céu para este mundo. Nosso novo olhar contemplativo, de certa forma, transforma o planeta e, conseqüentemente, nossa relação com tudo. A contemplação transforma o inferno e o purgatório em um Céu consciente. Não num céu utópico, livre de problemas, mas no Céu onde os problemas não são problemas, mas situações iniciais para novas possibilidades de vida. As dificuldades se tornam combustível, alimento para o florescimento da nossa Alma.

Atente agora à letra da nossa canção:

CONTEMPLAÇÃO

**Vejo as árvores sempre verdes,
as rosas vermelhas,
vejo-as florescer, contemplo a criação
e penso, comigo mesmo,
que mundo maravilhoso!**

**Vejo o céu azul, as nuvens passageiras,
vejo os dias propícios, as noites silentes
e penso, comigo mesmo,
que mundo maravilhoso!**



**As cores do infinito, tão lindas no céu,
brilham ocultas nas pessoas ao léu.
Vejo amigos dando-se as mãos,
esquecidos de quem são.**

**A Musa sussurrando, cuido de você!
Ouço bebês chorando, vejo-os crescer,
serão tão conscientes como eu e você?
E penso, comigo mesmo,
que mundo maravilhoso!**

**As cores do infinito, tão lindas no céu,
brilham ocultas nas pessoas ao léu.
Vejo amigos dando-se as mãos,
esquecidos de quem são.**

**A Musa sussurrando, cuido de você!
Ouço bebês chorando, vejo-os crescer,
serão tão conscientes como eu e você?**

**E penso, comigo mesmo,
que mundo maravilhoso!
E penso, comigo mesmo,
que mundo maravilhoso!**

Que mundo maravilhoso!

What a Wonderful World!

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

22 - Música - Contemplação

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo, 02 de setembro de 2020.

Poema

Um poema de Clarice Lispector que pode ajudar os que querem se renovar.

*Mude,
mas comece devagar,
porque a direção é mais importante
que a velocidade.*

*Sente-se em outra cadeira,
no outro lado da mesa.
Mais tarde, mude de mesa.*

*Quando sair,
procure andar pelo outro lado da rua.
Depois, mude de caminho,
ande por outras ruas,
calmamente, observando com atenção
os lugares por onde você passa.*

*Tome outro ônibus.
Mude por uns tempos o estilo das roupas.
Dê os seus sapatos velhos.
Procure andar descalço alguns dias.*

*Tire uma tarde inteira
para passear livremente
na praia ou no parque,
e ouvir o canto dos passarinhos.*



*Veja o mundo de outras perspectivas.
Abra e feche as gavetas
e portas com a mão esquerda.*

*Durma no outro lado da cama...
depois, procure dormirem outras camas.*

*Assista a outros programas de TV,
compre outros jornais...
leia outros livros,
viva outros romances.*

*Não faça do hábito um estilo de vida.
Ame a novidade.
Durma mais tarde.
Durma mais cedo.*

*Aprenda uma palavra nova por dia
numa outra língua.
Corrija a postura.
Coma um pouco menos,
escolha comidas diferentes,
novos temperos, novas cores,
novas delícias.*

*Tente o novo todo dia,
o novo lado,
o novo método,
o novo sabor,
o novo jeito,
o novo prazer,
o novo amor,
a nova vida.*



*Tente.
Busque novos amigos.
Tente novos amores.
Faça novas relações.*

*Almoce em outros locais,
vá a outros restaurantes,
tome outro tipo de bebida,
compre pão em outra padaria.
Almoce mais cedo,
jante mais tarde ou vice-versa.*

*Escolha outro mercado...
outra marca de sabonete,
outro creme dental...
tome banho em novos horários.*

*Use canetas de outras cores.
Vá passear em outros lugares.
Ame muito, cada vez mais,
de modos diferentes.*

*Troque de bolsa,
de carteira,
de malas,
troque de carro,
compre novos óculos,
escreva outras poesias.*

*Jogue os velhos relógios,
quebre delicadamente
esses horrorosos despertadores.*



*Abra conta em outro banco.
Vá a outros cinemas,
outros cabeleireiros,
outros teatros,
visite novos museus.*

*Mude.
Lembre-se de que a Vida é uma só.*

*E pense seriamente em
arrumar um outro emprego,
uma nova ocupação,
um trabalho mais light,
mais prazeroso,
mais digno,
mais humano.*

*Se você não encontrar
razões para ser livre,
invente-as.*

Seja criativo.

*E aproveite para fazer
uma viagem despreziosa,
longa, se possível sem destino.*

*Experimente coisas novas.
Troque novamente, mude, de novo.
Experimente outra vez.*



*Você certamente
conhecerá coisas melhores
e coisas piores do que
as já conhecidas,
mas não é isso o que importa.
O mais importante é a mudança,
o movimento,
o dinamismo,
a energia.
Só o que está morto não muda!*

*Repito por pura alegria de viver:
a salvação é pelo risco,
sem o qual a vida
não vale a pena!!!*

A impermanência

Se contemplarmos uma foto antiga do final do século retrasado, de uma grande cidade cheia de gente, sentiremos de repente uma tristeza imensa nos invadindo. Todas as pessoas, animais, casas e prédios, nessa foto, pereceram, fruto da passagem do tempo. Nenhum ser humano que aparece na foto vive ainda. Essa constatação nos traz diretamente para o momento presente e nos damos conta de que à nossa volta tudo muda, a cada momento. Pessoas nascem, ficam adultas, envelhecem e morrem. Uma lembrança tão simples quanto essa, que nunca nos ocorre, deixa-nos uma perplexidade única. Vemos num flash tudo passando com determinado tempo de vida, e por fim, desaparecendo.



Podemos contemplar, em alguns segundos privilegiados, o nascimento e a destruição de todas as coisas, como num vídeo em que a velocidade é intencionalmente acelerada. Nada permanece! As coisas, as cidades, os pensamentos, os humores, eu, nada. Só uma coisa resta: a visão contemplativa, a única coisa permanente em um universo impermanente.

Nossa canção de hoje está relacionada com a passagem do tempo. Quando percebemos a inexorabilidade do transcorrer dos dias, dos anos, ficamos chocados e gostaríamos de partilhar com outros essa visão. Mas, em geral, todos temem essa percepção. Temos mecanismos internos que nos impedem de sentir o drama da nossa situação.

Nossa canção diz que, enquanto choramos por perceber a transitoriedade das coisas, outros riem de nós, dizendo que isso não importa, deixa para depois. Se traçarmos nosso destino apenas na areia, no mundo fenomenal, nada teremos de concreto quando nossos dias terminarem.

Tranquelize o coração, pare o tempo na mente! Se alguma coisa puder continuar, aposte na Consciência que assiste e sobrevive a todos os fenômenos, inclusive à morte.

Atente agora à letra da nossa canção:



SONHOS TRAÇADOS NA AREIA

Tranquilize o coração,
pare o tempo, ele corre em vão,
somos todos parte da imensidão!

O mundo ria e eu chorava,
cada vez que o tempo levava
velhos sonhos traçados na areia.

Jurei por tudo que nunca
me deixaria arrastar,
mas as juras que fiz, o tempo logrou apagar.

Meu coração ainda dói,
cada vez que o tempo corrói
as intenções traçadas na areia.

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

23 - Música - Sonhos traçados na areia



São Paulo, 09 de setembro de 2020.

Tudo está interligado

Nunca diga: “O problema não me diz respeito”. Talvez não, mas analise, pense, reflita, sinta! Tudo está interligado e pode ser que o problema o afete lá na frente.

Um rato, olhando pelo buraco na parede, viu o fazendeiro e sua esposa abrindo um pacote e se perguntou que tipo de comida poderia ter ali. Ficou aterrorizado quando descobriu que era uma ratoeira. Foi para o pátio da fazenda advertindo a todos:

- Tem uma ratoeira na casa! Uma ratoeira na casa!

A galinha, que estava cacarejando e ciscando, levantou a cabeça e disse:

- Ah, desculpe-me Sr. Rato, entendo que isso seja um grande prejuízo para o senhor, mas não me prejudica em nada, não me incomoda.

O rato foi até o porco e disse-lhe:

- Tem uma ratoeira na casa, uma ratoeira!

- Desculpe-me Sr. Rato, mas não há nada que eu possa fazer, a não ser rezar. Fique tranquilo que o senhor será lembrado nas minhas preces.



O rato dirigiu-se, então, à vaca, que disse:

– O que Sr. Rato, uma ratoeira? Por acaso estou em perigo? Acho que não!

O rato, então, cabisbaixo e abatido, voltou para casa para encarar a ratoeira do fazendeiro. Naquela noite ouviu-se um barulho como de uma ratoeira, pegando sua vítima. A mulher do fazendeiro correu para ver o que havia pegado. No escuro, ela não viu que a ratoeira tinha pegado a cauda de uma cobra venenosa. A cobra picou a mulher. O fazendeiro, imediatamente, a levou ao hospital, de onde ela voltou com febre. Todo mundo sabe que, para alimentar alguém com febre, nada melhor do que uma canja. O fazendeiro pegou seu cutelo e foi providenciar o ingrediente principal.

Como a doença da mulher continuava, os amigos e vizinhos vieram visitá-la. Para alimentá-los o fazendeiro matou o porco. A mulher não melhorou e acabou morrendo. Muita gente veio ao funeral. O fazendeiro, então, sacrificou a vaca para alimentar todo aquele povo.

Por isso, da próxima vez que você ouvir dizer que alguém está diante de um problema e acreditar que o problema não lhe diz respeito, lembre-se de que, quando há uma ratoeira na casa, toda fazenda corre risco.



Desenvolva a autoconsciência

O homem não nasceu para ser apenas uma máquina, mas vive e morre como máquina.

Nascemos também para desenvolver a autoconsciência em um mundo inóspito e em condições adversas. Tudo parece ser empecilho, parece conspirar para que a autoconsciência não floresça. Desde o nascimento somos hipnotizados através dos condicionamentos da educação, da sociedade, das religiões, dos partidos políticos e das demandas pela sobrevivência e autoafirmação. Tornamo-nos escravos das necessidades do corpo físico e da mente, acreditando que viveremos eternamente. Ouvimos falar que um dia morreremos, mas no fundo acreditamos que isso não acontecerá conosco e se acontecer é algo que está muito longe, isto é, nunca.

Tornamo-nos mortais porque acreditamos que somos apenas o corpo e a mente. O corpo, com certeza, morrerá. Tudo que nasce, morre. Somos algo além do corpo físico e da mente? Antes do nascimento do corpo existia alguma coisa? É possível a vida individual continuar sem o corpo e a mente?

Essas perguntas e essa percepção podem nos levar a direções frutíferas. Nossa face original, nossa verdadeira identidade, já existe antes do nascimento do corpo físico, antes do processo



hipnotizante instalado neste mundo. Vivemos circundados pela morte, porque nos identificamos com o corpo e a mente. Todos à nossa volta estão interessados apenas no visível. O invisível não existe. A Consciência, a Alma, representam a liberdade, a individualidade e não se deixam levar pela manada inconsciente, pois obedecem à Vontade e a Graça divinas. A natureza e a sociedade estão interessadas na sua energia, no seu corpo, na sua mente. O caminho para a liberdade, para a existência com e sem o corpo, começa quando a Atenção se volta para o interior do seu Ser, indo ao encontro da Face Original, Eterna.

Muitos devem estranhar que insisto no resgate da Alma, esquecida no Centro do nosso peito. Ela é como se fosse o nosso DNA mais profundo, invisível. O mundo esqueceu-se dela, entretanto, é ela que nos dá a vida, nos movimenta. Ela é aquilo que nos torna indivíduos únicos. Em nós, ela se individualiza, mas está no Centro de todos os fenômenos do universo infinito. Quando a tocamos e sentimos sua presença, somos agraciados pela Calma, pelo Silêncio, pelo Amor, pela Beatitude, e nos irmanamos ao Sol, à Lua, à Terra, aos astros. Nada está longe de nós. Tudo faz parte do Todo.

ATENTE AGORA À LETRA DA NOSSA CANÇÃO,
UMA ODE DE AMOR À ALMA.



POR TI

**Por ti serei capaz de todas as venturas.
Por ti enfrentarei o mar, o céu e a terra,
e beberei da vida a taça
de amarguras pelo teu amor.
Por ti farei da vida um céu,
serei feliz e viverei de amor.**

**Por ti transformarei a face do destino
e, em pérolas de luz,
eu farei a negra escuridão.
Por um sorriso teu
darei a vida e viverei feliz,
levando esse sentimento no meu coração.**

**Sem ti, porém,
serei no mundo um condenado,
um triste menestrel de
um sonho apaixonado.**

**Tu és a primavera em flor,
tu és minha visão, minha visão de amor.
Eu sou o teu cantor,
sem ti meu coração soluça
e a vida é um horror.**



**E quando lá no céu de estrelas constelado,
brilhar com abençoada luz,
a lua na amplidão,
por certo que hás de ouvir
meu canto extasiado,
meu canto que é o ledó
murmúrio do meu coração.**

**Por um sorriso teu
darei a vida e viverei feliz,
levando esse sentimento no meu coração.**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

24 - Música - Por Ti



São Paulo, 16 de setembro de 2020.

Nosso aprendizado não tem limites

Durante uma visita de um grupo de jovens a um asilo, um deles perguntou ao velhinho, de mais idade:

– O que o Sr. aprendeu nos seus 92 anos?

Alegre, o velhinho respondeu:

– Bem, aos oito anos, aprendi que seu pai pode dizer um monte de palavras que você não pode; aos 11 anos, que sua professora sempre vai chamá-lo quando você não souber a resposta; aos 13 anos, que quando seu quarto ficar do jeito que você quer, sua mãe vai mandá-lo arrumar tudo; aos 15 anos, que não deve descarregar suas frustrações no seu irmão menor, porque seu pai tem frustrações maiores e a mão mais pesada; aos 28 anos, que nunca deve elogiar a comida da sua mãe enquanto estiver comendo alguma coisa que sua mulher preparou; aos 30 anos, que se pode fazer em um instante, algo que vai lhe dar dor de cabeça a vida toda; aos 32 anos, que quando sua mulher e você tiverem finalmente uma noite sem as crianças, passarão a maior parte do tempo, falando sobre elas; aos 34 anos, que a época em que realmente precisa tirar férias é justamente quando acaba de voltar delas; aos 42 anos, que as gravatas de seda caras são as que atraem molho de espaguete; aos 48



anos, que se tiver trabalhado com sabedoria, a vida familiar e financeira devem estar bem equilibradas; aos 51 anos, que o homem tem quatro idades: uma em que acredita em contos de fadas, uma em que não acredita, uma em que começa a desconfiar que eles estão falando de outra realidade e uma em que você pode viver um conto de fadas; aos 55 anos, que quando chega atrasado no trabalho, seu patrão chega mais cedo; aos 63 anos, que não se pode mudar o que passou, mas se pode deixar o passado de lado e recomeçar uma nova vida; aos 66 anos, que as pessoas que dizem “dinheiro não é tudo”, geralmente, são aquelas que têm muito; aos 71 anos, que nunca se deve ir para cama sem resolver uma briga, basta aprender a desidentificar-se; aos 76 anos, que envelhecer é inevitável, mas pode-se fazê-lo com dignidade; e aos 92 anos, estou aprendendo que ainda tenho muito a aprender! Muuuuuuito!

Essa deliciosa história nos ensina que nosso aprendizado não tem limites e não se restringe aos primeiros 30 anos de vida. Temos de estar abertos e receptivos para aprender até o fim dos nossos dias. Cada dia é novo e único, cada dia traz novas possibilidades de compreensão e crescimento da verdadeira inteligência. Os dias parecem se repetir, mas isso é um truque, uma ilusão plantada pelo intrujão, o ego, que domina nossa mente, nosso coração e parte de nosso corpo.



O despertar da consciência nos deixa sempre jovens, inspirados, e nos concede um olhar de admiração para cada acontecimento, cada encontro, cada conversa, cada nascer do Sol, cada Lua que surge no céu.

A Consciência é Eros, é o Amor, representado pela imagem de um menino arqueiro ou um adolescente, informando-nos que o olhar consciente, contemplativo, é um guerreiro e não se deixa levar pelos condicionamentos, pelos velhos hábitos, pelas manias arraigadas, aprendidas ao longo do tempo.

O intrujão é o administrador dos hábitos e manias. Ele é repetitivo. Tudo para ele é um “déjà vu”. Ele teme a velhice e a morte, pois sabe que os dois representam o fim de sua existência. Mas para a Consciência, a vida não se resume a 70, 80 ou 90 anos de duração do corpo físico.

A Consciência universal é a origem de tudo, de todas as formas e do tempo. É o Centro de tudo! Ela forma um triângulo que, na tradição hindu, é chamado de Sat/Chit/Ananda, ou seja, ela é Vida, Visão e Beatitude ou Amor. Para ela não existe começo nem fim. Ela é alfa e ômega; é a criação e a destruição de todas as coisas e o recomeço de tudo. Ela é Tudo e Todas as coisas.

A canção de hoje nos traz um ensinamento básico: como chegar a uma idade avançada com força, sabedoria e dignidade. Antes de tudo,



devemos dar graças ao bom Deus por podermos, até agora, escapar da ceifadora universal, que nos tem concedido um tempo mais longo de vida. Quantos não têm essa felicidade?

Esta canção é para os que estão próximos dos 64 anos, para os que ainda estão longe e para os que já estão bem à frente. Ela é muito bem-humorada para nos mostrar que devemos tratar esse assunto com graça e leveza.

Vamos destacar 15 lições que ela nos ensina:

1. Se a idade avançar e a velhice chegar, não se entregue.
2. Encontre seu caminho ideal, você não será mais tão moço/moça.
3. Sinta-se livre e pleno/plena. Não deixe de meditar e contemplar.
4. Cuide-se, preserve-se para chegar aos 64 anos e ir além.
5. Apesar de estar maduro/madura, não se esqueça de si mesmo/mesma.
6. Aproveite, prazerosamente, antes que tudo acabe. É fácil para quem sabe e pode.
7. Seja consciente dia e noite. Não se perca em bobagens.
8. Trate com sua Alma, faça disso seu objetivo.
9. Faça da vida uma ilha de paz onde estiver.
10. Não se apegue em demasia.
11. Livre a mente, tenha um coração ardente.
12. Não se esqueça de que, no fim da linha, iremos para o mundo invisível.



13. Prepare-se para esse novo mundo.

14. Expresse, se puder, tudo o que pensa, mas não espere consenso.

15. Livre-se dos velhos “eus” e estará junto a Deus.

Atente agora à letra da nossa canção:

AOS SESSENTA E QUATRO

**Se a idade avançar, a velhice chegar,
não vou me entregar.**

**Já terei encontrado o meu caminho,
não serei mais tão mocinho.**

**Vou me sentir livre e farto,
meditarei no quarto.**

**Vou me cuidar, me preservar,
aos sessenta e quatro!**

Estarei bem maduro.

**Um só conselho a esmo:
não se esqueça de si mesmo!**

**Aproveitarei antes que tudo acabe,
fácil para quem sabe!**

**Contemplarei em pé e na cadeira,
dia e noite, sem bobeira.**

**Tratarei com a alma, sei tratar,
que mais posso almejar?**

**Vou me cuidar, me preservar,
aos sessenta e quatro!**



Farei da vida uma ilha de paz
onde eu estiver,
não me importa o lugar,
nada de me apegar.
Livro a mente, coração ardente!

Vou pro outro mundo, no fim da linha,
construir a minha casinha.
Expresso claramente tudo que penso
e, sinceramente, não espero consenso.
Livrar-me-ei dos velhos “eus”,
estarei ao lado de Deus.
Vou me cuidar, me preservar,
aos sessenta e quatro!

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

25 - Música - Aos sessenta e quatro



São Paulo, 21 de setembro de 2020.

TRIBUTO A PAULO RAFUL

O dia em que o Sol foi brilhar em outras paragens

Em 21 de setembro de 2019, o Sol foi brilhar em outras paragens. O Ser conhecido como Paulo Raful deixou o corpo físico, perecível, e foi viver na eternidade, neste universo infinito, local de várias moradas. Em 81 anos neste planeta, assim que se deu conta do seu destino, ajudou milhares de pessoas a encontrarem o sentido da existência, encontrarem o rumo em direção à estrela interior, à Alma. Trouxe métodos precisos para nos ajudar a sair da confusão geral, do sono anímico em que nos encontramos. Ele foi e é a prova viva do Ensino que nos diz que a Consciência é o Bem Supremo.

A Consciência é um triângulo equilátero que a antiga tradição hindu chama de Sat/Chit/Ananda, isto é, Vida/Percepção/Felicidade. Todos nós somos essas três dádivas. Ser Consciente de si mesmo não significa apenas assistir a tudo olímpicamente, de uma altura onde nada nos toca e aflige. Ser Consciente de si mesmo significa, em primeiro lugar, refletir, pensar, ver, sopesar, não temer a Verdade e enxergá-la acima de tudo.



Em segundo lugar, significa viver todas as experiências que o fato de estarmos vivos nos possibilita, sem nos perder em nada; passar por tristezas e alegrias sem nos identificar; não dizer simplesmente “Afasta de mim esse cálice”, mas aceitar, de forma consciente, o conteúdo do cálice. A vida nos é ofertada para tirarmos o néctar que se encontra no seu seio.

Em terceiro lugar, desfrutar o fato de termos recebido a vida; fazer deste mundo inóspito uma fonte de felicidade para si mesmo e para outros que quiserem beber da mesma água viva.

Nós que aqui ainda estamos sentimos sua ausência, temos saudade. Sua Consciência, seu brilho, deixou pistas, indicações, ensinamentos, rastros visíveis e invisíveis, que seguimos alegremente, confiando que o Espírito Infinito continuará nos agraciando com Vida, Percepção e Felicidade.

Paulo Raful, um verdadeiro Eros, com suas flechas certeiras a nos despertar, legou-nos uma mente clara, precisa, rigorosa, um coração pleno de Amor, nada piegas, e a procura da ação justa nesse mundo.

Fizemos uma poesia em sua homenagem que em outra ocasião, cantaremos.



QUANDO EROS VEM...

*Como é linda a vida quando surge o Amor.
Como é linda a vida quando se ama.
Em silêncio, o Amor resplandece no ar,
quando Eros vem nos despertar.*

*Como é linda a vida
quando os acontecimentos vêm nos arrebatam
e o Silêncio abre coração e mente.
Eros a contemplar, traz a felicidade em primeiro
lugar.*

*Como é linda a vida quando o Amor é divino.
Como é linda a vida quando se ama o Amor.
As estrelas, as musas, revelam seus segredos,
trazendo beleza e puro fascínio.*

*Como é linda a vida, o céu estrelado,
a noite oferece o manto amado.
E ao sussurro da lua o coração engrandece,
deixa os sonhos, vive o presente.*

*Adeus aos velhos “eus” que conservamos em vão.
Adeus aos velhos hábitos, antigas emoções.
Como é linda a vida quando o Amor é divino.
Como é linda a vida quando Eros vem nos
despertar!*

Voltando no tempo, há exatamente 27 anos, falando sobre Eros, o Amor, a Consciência, alguém muito querido fez uma pergunta ao mestre:



– Quando sou mais consciente de mim mesmo, sinto que sou Amor. Sinto-me poderoso, como se fosse um Deus ou mesmo um demônio com poderes ilimitados. Qual é a sua natureza e como surgiu o Amor?

Assistam as respostas no vídeo.

A nova canção expressa nosso sentimento de saudade e gratidão.

SAUDADE

**Saudade é a palavra que expressa
tudo que sinto,
uma chama brilha e arde no meu coração.
É a chama de outro mundo,
é real, eu não minto,
agora, amo o Amor, foi-se a paixão!**

**A mente inebriada quer
conhecer esse novo alguém,
o coração fascinado murmura,
é o Supremo Bem.
A mente e o coração se juntam nessa união,
agora, estou no céu, com os pés no chão!**



**Larguei todos os sonhos
que guardei pra depois,
refaremos uma nova história só nós dois.
O coração encantado enxerga muito além,
agora, estou feliz, o Amor tudo contém!**

**A mente inebriada quer
conhecer esse novo alguém,
o coração fascinado murmura,
é o Supremo Bem.
A mente e o coração se juntam nessa união,
agora, estou no céu, com os pés no chão!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

Música - Saudade



São Paulo, 30 de setembro de 2020.

O resumo que vamos contar deu origem a uma apresentação ao vivo em 2019, e pode nos ajudar na compreensão de como lidar com as forças da Natureza, mãe e madrasta, para o nosso crescimento e florescimento interior.

O encontro com a feiticeira

Odisseu ou Ulisses, guerreiro sanguinário, foi um dos personagens estratégicos da Guerra de Tróia, causada pelo rapto da bela e formosa Helena, cujo nome significa Lua, uma das mais lindas representantes da Deusa Forte. Com frequência, a Mãe universal faz os homens incautos enlouquecerem e se matarem uns aos outros. Após se retirar das batalhas, Ulisses começa, então, sua escalada espiritual. Como todo ser humano que deseja algo mais da vida, passa por mil peripécias e aventuras na sua jornada épica.

Em um dos pontos da sua longa viagem de volta para casa, sua nau aporta na ilha da feiticeira Circe, cujo nome significa círculo, prisão ou, em sânscrito, Samsara. Circe é a causa de nossos devaneios, desejos, emoções desencontradas, enxames de pensamentos e de todas as guerras individuais e coletivas.

Ulisses envia seus companheiros ilha adentro, mas eles não retornam. Decide, então, buscá-los. No começo de seu caminho, Hermes, o emissário



dos deuses, desce do Olimpo a mando de Zeus e o previne das forças difíceis que encontrará pela frente. Para ajudá-lo, concede-lhe uma planta, um poderoso antídoto para torná-lo imune aos poderes terríveis que enfrentará. Essa planta nada mais é do que o poder da supra visão através do qual não mais nos identificamos com as forças do bem e do mal, do sim e do não, que nos afligem constantemente. Passamos a discerni-las como forças criativas da Grande Mãe, da Deusa Forte.

No centro da ilha, Ulisses encontra a mais bela e sensual mulher que seus olhos puderam contemplar. Os poderes de Circe haviam transformado seus companheiros em animais, como porcos, cães, cordeiros, águias, leões, javalis. A feiticeira tenta fazer o mesmo com ele, mas o poder divino, dado pela supra visão, pelo além-mental, torna-o imune a seus feitiços. Ele não mais se identifica com as tentações, não se deixa seduzir. Ele sabe que não está ali para buscar ouro, poder, fama ou autoglorificação, mas para conhecer e experimentar a força motriz, que reside na base da vida onde todos os desejos são produzidos. Então o milagre ocorre: o feitiço vira-se contra a feiticeira. Ela, a toda poderosa, apaixona-se perdidamente por Ulisses e os dois convivem por um tempo indefinido, para que ele possa viver tudo que lhe é devido. A feiticeira rende-se a um Ulisses agraciado pelo poder divino. Como não se apaixonar por um ser ungido pela visão superior?



Após um período indeterminado, três dias, seis meses, talvez uma vida toda, Ulisses resgata seus companheiros que readquirem a forma humana. É a redenção, a ressurreição do homem que volta à sua Consciência original. Circe, então, suplica a Ulisses que fique para sempre ao seu lado, prometendo-lhe tudo, inclusive a Imortalidade. Mas Ulisses sabe que sua aventura ainda não terminou, sua verdadeira Deusa Forte completa, inteira, não ilusória, se encontra em Ítaca, seu lar, onde Penélope aguardava o seu retorno. Ulisses, então, vai embora sem um derradeiro olhar.

Esse breve e livre resumo, ajuda-nos na compreensão do poder ilusório da Mãe universal, que com seu jogo magnífico, sua Lila, nos faz esquecer a Luz e o discernimento do poder superior, do nosso Sol interior. Sem o brilho solar, perdemo-nos nos meandros do mundo cambiante e imaginário de Circe, de Maya, da Kundalini.

Enquanto isso, os guerreiros do mundo moderno “companheiros de Ulisses”, são transformados hoje em dia em professores, doutores, mecânicos, artistas, empresários, vendedores, políticos, esquecidos da sua origem divina, rebaixados à sua consciência animal, posando de humanos, manipulados e enfeitiçados pelas forças de criação imaginativa da Grande Mãe, da Deusa Forte. Essas mesmas forças, se equilibradas pela supra visão podem nos levar de volta à nossa



verdadeira humanidade, onde, como filhos leais, unimos a visão do Pai com a força da Mãe.

As diferentes tradições abordam a ideia do retorno ao lar. O herói, nós, homens e mulheres, estamos e vivemos neste mundo, mas não somos deste mundo. Nossa origem, nossa verdadeira morada, situa-se no centro da vida e é imperecível. Nosso corpo físico é a periferia onde vivemos e sonhamos este mundo, mas ele é passageiro e não sabemos nem temos como saber o dia e a hora que seremos obrigados a deixar tudo que amealhamos.

Ulisses, como todos nós, passou por muitas experiências, amou a vida com intensidade, mas, no seu profundo, nunca se esqueceu do lar de origem. Nosso lar é a volta ao Centro, ao Sat, Chit, Ananda, de que já falamos, de onde jamais saímos, mas estamos separados por uma fina película ilusória. Maya, o mundo da ilusão, nos faz crer que estamos distantes dele. Por isso, procuramos a felicidade em tudo e em todos os lugares. Debatermo-nos, mas não reconhecemos que ela está no nosso interior, intocada, aguardando que nos lembremos dela.

Na nossa nova canção, o cantor, através da poesia da letra, nos dá várias indicações de como voltar ao lar:

- 1 – Aprenda a contemplar, a enxergar;
- 2 – Esteja Aqui-Agora;
- 3 – Desperte do sono;



- 4 – Não se iluda com as pessoas à sua volta;
- 5 – Perceba que você não escuta a Musa, a Alma;
- 6 – Sinta os finos sentimentos que vêm dela;
- 7 – Procure-a com diligência e não com promessas inconstantes;
- 8 – Treine a Atenção, seu bem supremo;
- 9 – Lembre-se: a Musa, a Alma, está sempre junto, esperando o seu Amor;
- 10 – Perceba a inutilidade de sonhar acordado;
- 11 – Desidentifique-se de tudo que não for importante;
- 12 – O lar, que parece longe, está Aqui, Agora!

DIAS DE CONTEMPLAÇÃO

**Dias de contemplação, e não foram em vão!
Vivo aqui, agora, quero despertar! Hummm...**

**Cercado de pessoas, circulando à toa,
sinto-me só, quero despertar!
Sinto falta de você!**

**Continuo me lembrando
dos sentimentos que vivi.
Musa, estou confuso, onde está você?
Não a abandonei, mas falar não é o bastante,
as palavras soam ocas, distantes,
promessas inconstantes.**



**Dias de contemplação, treino a atenção.
Tenho sorte, eu sei.
Quero despertar, preciso acordar!**

**Quero despertar, estive sempre longe,
você parece longe, quero acordar! Hummm...**

**É como se eu vivesse a vida perdido,
tivesse me esquecido do Bem recebido.
Agora sei por que você não pôde me ajudar,
eu vivia sonhando,
mas você tinha fé em mim...**

**Dias de contemplação, e não foram em vão!
Vivo aqui, agora, vou despertar,
quero acordar!**

**Tanta gente ao meu lado, todo enredado,
sinto-me só, quero despertar!
Sinto falta de você!**

**Quero despertar, agarro a minha chance,
parei de sonhar, vou acordar!
Quero despertar, volto pro devido lugar,
chego agora pra ficar, volto pro nosso lar!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

26 - Música - Dias de Contemplação

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo, 07 de outubro de 2020.

A história que vamos contar hoje seria aprovada por Maquiavel, estadista, filósofo, político de Florença do final do século XV e pode nos ajudar a compreender um pouco melhor os meandros do mundo político.

A tese do coelho

Em um lindo e ensolarado dia, o coelho saiu de sua toca com um caderno e põe-se a trabalhar bem concentrado. Pouco depois, passou por ali uma raposa, e vendo aquele suculento coelhinho tão distraído, chegou a salivar. Mas, intrigada com a atividade do coelho, aproximou-se curiosa.

- Ei coelhinho, o que você está fazendo aí tão concentrado?

- Ahhhh, estou redigindo minha tese de doutorado - disse o coelho sem tirar os olhos do trabalho.

- Hummmm! E qual é o tema da sua tese?

- Ah, é uma teoria. Ela prova que os coelhos são os verdadeiros predadores naturais das raposas.

Ao ouvir isso, a raposa exclamou indignada:

- Ora, isso é ridículo! Nós é que somos os predadores dos coelhos!



- Absolutamente! Venha comigo à minha toca, que eu lhe mostro minha prova experimental.

O coelho e a raposa entraram na toca. Poucos instantes depois, ouviu-se alguns ruídos indecifráveis, alguns poucos grunhidos e depois... silêncio.

Em seguida, o coelho voltou sozinho e mais uma vez retomou os trabalhos de sua tese, como se nada tivesse acontecido.

Meia-hora depois passou ali um lobo. Ao ver o apetitoso coelhinho tão distraído, agradeceu mentalmente a cadeia alimentar por estar com o seu jantar garantido. No entanto, o lobo também achou curioso um coelho trabalhando com toda aquela concentração, e resolveu saber do que tratava o trabalho, antes de devorar o coelhinho.

- Olá, jovem coelhinho. O que o faz trabalhar tão arduamente?

- Ahhhh, é minha tese de doutorado, seu lobo. É uma teoria que venho desenvolvendo há algum tempo e que prova que nós, coelhos, somos os grandes predadores naturais de vários animais carnívoros, inclusive dos lobos.

O lobo não suportando a petulância do coelho, não se conteve e disse:

- Ah! Ah! Coelhinho, apetitoso coelhinho! Isso é



um despropósito. Nós, os lobos, é que somos os genuínos predadores naturais de coelhos. Aliás, chega de conversa!

– Ah desculpe-me, mas se você quiser eu posso apresentar a minha prova experimental. Você gostaria de acompanhar-me à minha toca? – convidou o coelhinho.

O lobo não conseguiu acreditar na sua boa sorte, e ambos desapareceram toca adentro.

Alguns instantes depois, ouviram-se uivos desesperados, ruídos de mastigação e silêncio. Mais uma vez o coelho retornou sozinho, impassível. Retomou o trabalho de redação da sua tese como se nada tivesse acontecido.

Dentro da toca do coelho via-se uma enorme pilha de ossos ensanguentados e pelancas de diversas ex-raposas e, ao lado dela, outra pilha ainda maior de ossos de restos mortais daquilo que um dia foram lobos. No centro das duas pilhas de ossos um enorme leão satisfeito, bem alimentado, palitando os dentes, vira para o coelho e diz:

– Hum, eu não disse? Não importa quão absurdo seja o tema de sua tese; não importa se você não tem um mínimo respaldo científico; não importa se seus experimentos nunca cheguem a provar sua teoria; não importa nem mesmo se suas ideias vão contra o mais óbvio dos conceitos lógicos. O que importa é quem está apoiando a sua tese.



Saiba que ninguém tem interesse na nossa evolução. A evolução se inicia quando aprendemos a voltar a Atenção para nossa profundidade. É o começo de uma nova vida, de um novo tempo, muito diferente do que estamos habituados.

A Atenção, voltada apenas para o exterior, baseia-se no efêmero. Construimos nossos castelos, nossos sonhos, sobre areia. As religiões e a sociedade incutem-nos falsos propósitos, convencendo-nos de que vamos chegar a objetivos duradouros. Nada mais falso! Tudo o que nos é oferecido é efêmero. Entregamo-nos nas mãos de pastores, padres, gurus, líderes que se proclamam eleitos para nos apontar o “caminho”, mas o verdadeiro Caminho só pode ser compartilhado por quem o percorre, por alguém com interesse sincero em desvendar o mundo interior.

A natureza não nos obriga a evoluir e os seres humanos só creem no que veem, tocam ou imaginam. Aquele que se interessa pelo mundo além do corpo físico e do mental pode ser chamado de “desbravador de mundos desconhecidos”. O interesse do “desbravador” começa com a mudança de direção da sua Atenção. Ele sabe e intui que ela deve ser utilizada parcialmente para se viver neste mundo, como um dízimo a pagar. Mas a parte principal deve ser devotada para o conhecimento de Si, deve ir ao encontro de níveis mais altos ou



profundos do Ser. Essa volta para o Centro, para nossa profundidade, pode se dar de forma natural, pois temos direito a ela.

A Consciência passa a saborear o prazer de encontrar novas possibilidades de vida, além das oferecidas por este mundo. Ela sabe que esses outros níveis não estão sujeitos ao inevitável desgaste do corpo físico. O corpo saiu do pó e ao pó retornará. Nossa Consciência é como o botão de uma flor que se realiza quando se abre, expande-se e recebe a luz do Sol.

Quando a Consciência se expande além do corpo físico e da mente, ela encontra sua beleza, sua vocação. A Consciência é o passaporte para a universalidade; é a Luz que se esqueceu e encontra-se presa nos meandros desse mundo; ela é ainda um botão que teme não se abrir. O botão é a possibilidade, a flor é a Consciência. A luz anseia pela Luz.

Nossa nova canção é para aqueles que estão se tornando “desbravadores de mundos desconhecidos”, que estão aprendendo a voltar a Atenção para dentro de si. Só assim a vida fica maravilhosa e seus segredos se revelam.

Atente agora à letra da nossa canção:



A VIDA É MARAVILHOSA!

**Sinto-me no apogeu,
riso franco, pleno de alegria,
o Amor me agracia.
É o que tanto pedi a Deus!**

**Quando sinto o espaço,
eu me desfaço, a vida é maravilhosa!**

**Sem palavras é o Amor,
o Silêncio traz seu valor, a vida fica luminosa!**

**Pulsa no meu coração
a força da paixão, o Amor é a causa!**

**Ele em mim,
eu e Ele, alma-esquecida,
agora unidos por toda a vida!**

**Desde que senti assim, vivo dentro de mim
o coração em brasa!**

**Dias de Amor que não acabam mais,
a Felicidade está em todo lugar,
as tristezas vão se transformar.
Feliz, feliz até demais...!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

27 - Música - A vida é maravilhosa!



São Paulo, 14 de outubro de 2020.

**Se você se desenvolver internamente,
sua vida exterior se transformará**

Nossa vida está sujeita a mudanças constantes. O tempo, nossos relacionamentos, bens, posição, poder, tudo o que está fora de nós é instável e frágil. Se nosso apoio está apenas na vida exterior, seremos como folha ao vento: se ele estiver a nosso favor, estaremos felizes, flutuando, brincando; se estiver contra nós, a vida se tornará triste, má, e pode até nos destruir.

Há, porém, algo dentro de nós que é estável, forte, inabalável, não sujeito ao vento. Nossa educação, contudo, raramente nos ensina a olhar e desenvolver esse potencial, que fica em um quarto esquecido, escuro, no porão da casa, sem utilidade alguma. Se, porém, procurarmos a Verdade, formos justos, trabalharmos incansavelmente, tivermos menos conceitos, buscarmos o verdadeiro conhecimento e amarmos nosso semelhante, apesar do semelhante, entraremos em contato com essa estabilidade.

Se desenvolvermos esse potencial, poderemos viver os acontecimentos da vida sem nos identificar a eles, sem estar tão envolvidos com tudo que acontece, de lá para cá, sem vontade própria. Poderemos ter mais liberdade, mais poder de ação nos eventos de nossa vida.



Se criarmos o poder de ver-nos de cima, poderemos tomar decisões mais justas e menos mentais/emocionais.

Dessa forma, oportunidades diferentes e ideias novas aparecerão normalmente na nossa vida, tornando-nos mais simples. A simplicidade é o caminho da natureza. A terra, símbolo da simplicidade, acolhe e nutre uma diversidade imensa de sementes. Aceita, em sua generosidade e humildade, tanto o que consideramos bom como mau. Dessa forma, ela nos ensina a ampliar e abrir nossa mente, despojando-a de preconceitos e condicionamentos. Isso nos possibilita retornar ao núcleo de nosso Ser. Passamos, então, a não nos deixar enganar pela superficialidade das coisas, pela cobiça e ambição desenfreadas, pelo consumo. Começamos a enxergar além das aparências, percebendo a Verdade que existe em nosso interior e no interior das pessoas. Neste estágio, atingimos a simplicidade da vida. Ficamos mais esvaziados, espontâneos, inocentes, sem acúmulo de conhecimentos inúteis, sem crenças ou dogmas, sem medos. Isso só pode ocorrer quando vivemos a vida momento a momento, no Agora.

Quando somos capazes de perceber a causa de um problema sem traduzir, interpretar ou condenar, já estamos a caminho de uma solução. Passamos, assim, a compreender aquilo que é, e não o imaginário. O consumismo, a gula, a agitação e a ansiedade confundem nossas



necessidades reais, fazendo-nos esquecer de que, na origem, as coisas são puras e simples.

Só no Agora, quando nos nutrimos do néctar do Silêncio, da Calma, do Relaxamento, é que estamos conectados com nossas percepções internas e necessidades externas. Essa é a verdadeira simplicidade, que é também o caminho da Natureza. Dessa forma, nossa vida torna-se mais espontânea, alegre, iluminada, livre. Podemos, então, imprimir em tudo uma qualidade maior.

O sábio ancião

Havia um rei famoso que vivia cercado de riquezas e honrarias, até o dia em que descobriu que essas coisas abriam largo caminho para bajulação, falsas amizades, nunca, porém, para a felicidade.

Cansado de tanta aparência, decidiu ir à procura daquilo que é real, efetivo, verdadeiro. Desejava desfrutar e conhecer a Verdade pura. Viajou, percorreu outros reinos e por fim, ouviu falar de um ancião que conquistara fama e respeito devido à sua sabedoria e generosidade.

Saiu, então, à procura do sábio ancião. Depois de muito viajar, encontrou o velhinho numa casa bem simples, perto de uma floresta. Essa primeira impressão chocou-o profundamente, mas procurou se refazer e, aproximando-se do sábio, disse com certa submissão:



– Respeitoso sábio, vim aprender com o Senhor o segredo da felicidade. Enveredei pelo caminho da fama, da riqueza e da superioridade. No entanto, ao final de cada jornada, percebi que no meu interior cresce, cada vez mais, um vazio profundo e incontrolável.

O velho, sem dizer palavra, levantou-se e pediu-lhe que o acompanhasse. Andaram por trilhas difíceis até chegarem ao topo de uma pedra altíssima. Ali, uma águia fizera o seu ninho. Apontando, então, para o rei, o sábio indagou:

– Diga-me por que a águia escolheu este lugar para fazer o seu ninho, Majestade?

– Bem, certamente pelo fato de que aqui ela se sente segura. Sem dúvida, aqui ela está fora de qualquer ameaça à sua tranquilidade.

– É verdade. Siga, portanto, o exemplo da águia, construa sua morada nas alturas, junto ao seu Eu Real, à sua Alma. Só assim estará fora de qualquer perigo que possa constituir uma ameaça à sua felicidade e, sobretudo, encontrará a paz dentro de si mesmo. A Felicidade é para os que sabem onde ela reside, não para os que a procuram onde ela não existe!

A letra da canção de hoje fala exatamente da busca da Alma, do despertar do nosso cerne, de enxergar a ilusão à nossa volta e, dessa forma, viver conscientemente tudo que nos for ofertado com amor e simplicidade.



Atente agora à letra da nossa canção:

VOCÊ SERÁ FELIZ SE A ENCONTRAR

**Você será feliz se a encontrar,
você será feliz se despertar.**

**Pode ser um rei, possuir o mundo,
pisar em ouro,
nada lhe trará felicidade se não a conquistar.**

**O mundo é sempre o mesmo, só aparência,
confie no brilho da sua Estrela.**

**Você será feliz se a encontrar,
então, não perca tempo, comece a amar!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

28 - Música - Você será feliz se a encontrar



São Paulo, 21 de outubro de 2020.

Enfrente as dificuldades

Para enfrentar as dificuldades, seja forte como o aço, reto e penetrante como uma flecha. O que é difícil para cada um é, na verdade, a sua oportunidade de crescer e de mudar. Diante de nossas limitações, fraquezas e idiossincrasias, ficamos encurralados e o único desejo é fugir, ficar livre. Alguns acham complicado lidar com o público, outros não aguentam a monotonia, quase todos temem, apavorados, a doença, a pobreza e a velhice. Mas são dificuldades da vida que devem ser enfrentadas.

Exteriormente, nossas batalhas às vezes exigem um verdadeiro heroísmo e todo herói tem suas armas. A primeira ajuda que devemos buscar é a força, a certeza de que não vamos quebrar ou entortar. Sabemos que nosso brio, nossa decisão interior, é como o aço, inquebrantável. Além de força, precisamos de retidão, da coluna vertebral em pé, completamente vertical, unindo-nos à Mãe Terra e ao Pai Céu. Isso impedirá que sejamos desviados, que prevaleça nossa preguiça ou a autoindulgência. E, finalmente, para que a vitória venha brindar-nos com seu beijo, temos de nos tornar flechas certeiras, no discernimento perfeito do alvo e na intensidade justa. Que belíssimo exercício de evolução humana! Transformar em instrumentos de luta nossas dificuldades, nossas mestras.



Quando começamos a despertar, não é difícil prever uma parte do nosso futuro, pois as coisas começam antes de tomarmos consciência delas. O tempo condiciona o nosso mundo, o ciclo da natureza é perene, como por exemplo, as estações do ano. Vemos isso na história do mundo e das civilizações em larga escala e ainda nos altos e baixos de nossa própria vida.

Os ciclos se repetem, é uma lei do universo esse movimento constante. Tudo na natureza e todas as condições de vida se modificam ciclicamente, e nem notamos que todos os fatos e acontecimentos estão interligados. Ancorados na inteligência, podemos perceber que tudo se modifica constantemente e avaliar melhor, com mais atenção, os movimentos da nossa própria vida. Cada momento, cada situação, faz parte de uma sequência de eventos e, assim, sabemos que estamos sempre em algum ponto de um processo que começou antes em algum tempo passado e que continuará no futuro, apenas tomamos consciência dele agora. Tanto a dificuldade quanto o sucesso de agora têm origem no passado e, por sua vez, influenciam acontecimentos futuros. Com essa percepção, é possível prever o futuro e modificá-lo.

Quando se é luminoso internamente, do exterior, virão bênçãos. Somos o Centro do nosso mundo, cada um de nós é o Centro de seu mundo como um Sol, e certamente o nosso ambiente e as pessoas que nos rodeiam reagem ao que



irradiamos, refletem o que emanamos, como os astros refletem os raios do Sol. E nós irradiamos o que somos, aquilo de que dispomos, o que cultivamos internamente. Ser luminoso é irradiar calor e luz, calor de carinho, de amizade, de amor; luz de clareza, de transparência, de conhecimento e integridade. Temos de perceber que podemos criar as condições para a nossa felicidade, sem esperarmos, como crianças, que tudo venha somente de fora de nós. Ao nos ocuparmos em desenvolver boas qualidades interiores, virtudes, agiremos de acordo com essas qualidades e o mundo exterior refletirá nossas ações. Esses reflexos serão percebidos por nós como ondas de bênçãos e boa-sorte.

A nossa canção de hoje ensina que é só a partir do Agora que podemos mudar o passado e, por conseguinte, afetar o futuro. A canção nos diz que não adianta sonhar. Acorde e encontre dentro de si a calma profunda que não está nem antes nem depois. Não se esqueça: é Aqui, é Agora. A Calma, com C maiúsculo é o próprio Amor, é onde habita a Alma, a nossa querida, a Estrela-Guia. Ela é espaço, amplidão, liberdade.

Todas as letras das nossas canções emprestadas foram criadas para indicar caminhos a percorrer para o nosso desenvolvimento interior. Não se deixe enganar pelo ritmo, pela melodia, as letras são precisas e propõem uma nova forma de compreender o trabalho interior sobre si mesmo.

Atente agora à letra da nossa canção:

Indicações para uma vida mais consciente



CHEGOU A HORA!

Estou aqui, é agora,
já vislumbrei o caminho.
Não me sinto mais sozinho,
pronto para o que vier.

Não me aparto da Calma,
sinto o clamor da Alma.
Ouço seu apelo, chegou a hora,
não me esqueço, é agora!

De que vale sonhar, viver a dormir,
é hora de acordar.
Sem o Amor, querida,
nada tem sentido na vida.
Encontrei a Alma esquecida!

Sigo todos os seus passos
na amplidão do espaço.
Ouço seu apelo, chegou a hora,
não me esqueço, é agora!
Ouço seu apelo, chegou a hora,
não me esqueço, é agora!

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

29 - Música - Chegou a Hora!



São Paulo, 28 de outubro de 2020.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

- Escondida dentro de nós, há uma fonte de inteligência, criatividade e intuição. Pelo fato, porém, de correremos o tempo todo, angustiados na luta pela sobrevivência, ignoramos esse fato. Muitos cientistas, poetas, artistas, filósofos bebem nessa fonte a partir da qual nos legam suas contribuições. Nós também podemos desenvolver a disciplina de dedicar períodos do nosso dia para retirar-nos um pouco da agitação da vida e acessar esse manancial inesgotável. Dessa forma, ele pode tornar-se o grande amigo que vai ajudar-nos a caminhar pela vida.
- Seja o que for que você estiver fazendo neste momento, faça-o da melhor maneira possível. Capriche! Essa atitude vai ajudá-lo a aperfeiçoar seus potenciais, fazendo-os subir em qualidade. E lembre-se: qualidade traz coisas boas para nós e para os que estão ao nosso redor.
- Os seres humanos ignoram a realidade de que somos como o oceano: mesmo quando sua superfície é açoitada pelas tempestades, em sua profundidade, reina uma calma invejável. Portanto, é preciso aprender a mergulhar na



profundidade do nosso Ser. A riqueza, o prestígio, a fama ou a notoriedade, se alcançados sem mérito, são como nuvens passageiras.

- Belo é aquele cujo coração é belo, pois é no coração que se revela a nossa verdadeira humanidade. Todo ser humano nasce com alguns scripts que o condicionam, como sua hereditariedade genética, seu gênero, sua etnia, sua nacionalidade e seu meio socioeconômico. A boa notícia é que, apesar disso, podemos evoluir, tornando-nos muito melhores do que nossa origem determinou.
- Quando estivermos lutando por um objetivo, é muito importante avaliar seus custos e benefícios, pois, muitas vezes, o que vamos ganhar, não compensa o que vamos perder.
- Se você teve um dia terrível, pressionado pela família, pelo trânsito, pelo trabalho profissional, se tudo parece sem sentido, experimente fazer o seguinte: em vez de ficar com pena de si mesmo, escolha algo que você goste de fazer, se possível algo que envolva alguma atividade física. Em seguida, ponha sua atenção no que estiver realizando, mergulhando totalmente em cada ato, plenamente presente no que estiver fazendo. Com isso, talvez você vivencie um pequeno milagre.



- As pessoas costumam dizer: “Um dia, alcançarei a felicidade!” ou “Quando tal coisa acontecer, aí sim, serei feliz!”. Essas expressões revelam a concepção de que a felicidade é sempre algo distante, algo a alcançar. Isso é um grande equívoco, uma vez que a felicidade é uma disposição alegre, comunicativa, sorridente, um otimismo inteligente, uma satisfação perene pelo privilégio de estar vivo. Visto dessa forma, é possível sermos felizes todos os dias de nossa vida no Aqui, Agora, como sempre deveria ser. O momento presente é único! Deixe o sonho! O que passou não volta e a vida continua.

Atente agora à letra da nossa canção:

LEMBRAR-ME EM TODO LUGAR

**É aqui, agora,
como sempre deveria ser.
O momento presente é único,
deixo o sonho!
É aqui, agora,
ouço os sons à minha volta,
o que passou não volta,
e a vida continua...**

**Eu não quero esquecer de contemplar,
não posso esquecer de contemplar,
não me canso de contemplar.
Estou aqui para contemplar,
Eu Sou o contemplar,
vou me lembrar...**



É aqui, agora,
o mundo é um milagre;
por trás de toda maldade,
junto está a Verdade.

É aqui, agora,
estou pronto para o novo caminho,
vem do coração, largo a ilusão...

Eu não quero esquecer de contemplar,
não posso esquecer de contemplar,
não me canso de contemplar.
Estou aqui para contemplar,
Eu Sou o contemplar,
vou me lembrar...

Digo que agora volto a viver,
e bem sei que almejo
lembrar-me em todo lugar!

Eu não quero esquecer de contemplar,
não posso esquecer de contemplar,
não me canso de contemplar.
Estou aqui para contemplar,
Eu Sou o contemplar,
vou me lembrar...lembrar... lembrar...
em todo lugar!

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

30 - Música - Lembrar-me em todo lugar!



São Paulo, 04 de novembro de 2020.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

- Não se deixe envolver por problemas criados pelos outros. Cada ser humano constrói sua vida segundo suas características, seus dons, seu ambiente, sua formação, mas principalmente, por suas escolhas. Vivemos optando. Podemos produzir um futuro ameno ou uma verdadeira bomba de efeito retardado. Cada um colhe o que plantou. Trata-se de pura questão de causa e efeito e constitui-se em uma lei cósmica. No entanto, muitas vezes, em decorrência da vida relacional, pessoas que agiram de forma justa acabam sendo envolvidas por problemas alheios, involuntariamente. A compaixão não deve conduzir as pessoas a cometerem esse equívoco. Assumir a carga alheia pode desviar-nos de nosso próprio destino, impedir-nos de realizar nossas metas e, muitas vezes, destruí-las. É um grande erro deixar-se envolver, mesmo por nossos problemas passados que, muitas vezes, podem ser resolvidos, dissolvidos e sanados.
- Encontre um caminho verdadeiro e justo e siga-o. A cada manhã renascemos para a vida. Inúmeras solicitações nos provocam e por trás delas abrem-se caminhos. Tudo o que fizermos a partir de então serão escolhas. Se



ficarmos atentos, poderemos reconhecer a orientação de nossos passos e, se a intenção é evoluir, crescer em consciência, nosso caminho será encontrado. Haverá um sabor muito especial nessa descoberta. Algo muito familiar que tem tudo a ver conosco, algo que vibra em nosso íntimo como verdade, tão justo a ponto de parecer indiscutível. A partir disso, uma nova existência pode se iniciar. Basta prosseguir lembrando sempre de que, na verdade, estamos indo de encontro a nós mesmos, ao nosso Ser real. Eis a meta que vale a pena buscar! Nessa senda, cada instante é precioso: os gestos, as palavras, os pensamentos, as ações, tudo estará voltado para uma única direção.

- Nunca seremos felizes se o nosso centro de gravidade se basear em outras pessoas, se dependermos de terceiros. Esta é uma das ideias mais difíceis de compreender e praticar. Não diferenciamos o ato de amar, gostar, com o de depender e misturar-se com o outro. Homens e mulheres, pais e filhos, patrões e empregados criam, nos seus relacionamentos, laços de dependência que geram cobranças equivocadas e culpas imaginárias.
- Se, através de práticas interiores, nosso Centro de gravidade for alimentado, pouco a pouco, tornar-se-á mais livre, mais feliz, menos dependente, menos perdido. Nosso



amor será mais amplo, grandioso, luminoso. O hábito de reexaminar a nós mesmos e ao que nos cerca evita desastres.

- Além dos exames médicos, das provas escolares e dos testes profissionais, só nos detemos mesmo é na frente do espelho, conferindo a aparência exterior. No entanto, bem lá no íntimo, sabemos quantos enganos e mentiras existem nesses resultados. Há, porém outra possibilidade, a de um reexame natural, um olhar duplamente atento para nós e para o mundo, que pode fazer parte do nosso viver e até mesmo de todos os nossos instantes. Trata-se de algo sutil, mas poderoso, capaz de evitar pequenos e grandes acidentes. Basta voltar a si, sentir-se e perguntar-se se está tudo bem ou se há algo que parece estranho e, naturalmente, levar a sério a resposta interior. Pouco a pouco, a objetividade das constatações vai crescer e, além de evitar desastres, aquele que reexaminar a si e ao que o cerca corre o risco de tornar-se mais sábio.
- Se o seu valor não é reconhecido, não se desespere! Aguarde com tranquilidade enquanto continua trabalhando pelo seu mérito pessoal. De uma forma ou de outra, o reconhecimento virá. O resultado de nossos esforços tem dois aspectos básicos: um deles é a própria satisfação, a certeza do próprio valor; o outro depende do mundo. Ambos são



importantes. Não adianta ser feito pela mídia e ficar famoso sem ter base de sustentação. A insatisfação é imensa e geralmente chega a destruir as pessoas envolvidas. Por outro lado, é doloroso não encontrar eco, não ser reconhecido quando o valor é real, quando há mérito. Só no segundo caso a situação é válida; ouro é ouro, independentemente da ignorância de quem não o valoriza. A história está repleta de casos assim, grandes cientistas, artistas, homens santos, todos rejeitados. Chegam a sofrer violência por causa do seu valor e, no entanto, sua presença fez bem ao planeta, e seu esforço tornou as pessoas melhores e mais sábias. A humanidade ficou enriquecida para sempre por sua contribuição. Talvez a falta de reconhecimento e o sofrimento pelo qual passaram sejam parte do processo de crescimento, e ensinou-lhes a virtude da Paciência. Não há por que desesperar, a retribuição é uma lei cósmica.

Atente agora à letra da nossa canção:



UM LUGAR ONDE O AMOR DESCANSA

**Disse a Musa que há no coração,
um lugar onde o Amor descansa.**

**Ai de mim, tão sozinho,
vivo agora, junto à Esperança,
a aguardar esse brilho que tanto quis.**

E feliz, bem feliz já me sinto.

**Coração meu, estou a despertar,
bate quieto, vem me agradecer.**

**Tudo sei,
porque a Musa me disse,
o encontro do Amor traz o acordar.**

**Sempre fui tão descrente,
mas agora vivo na Fé-Esperança.**

**Já senti o Amor que tanto quis,
e feliz, bem feliz agora estou.**

**Coração meu, veio o despertar,
bate quieto, vamos partilhar.**

Coração meu...Bate, vamos partilhar.

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

31 - Música - Um lugar onde o amor descansa



São Paulo, 11 de novembro de 2020.

Analogia dos bebês

No ventre de uma mãe havia dois bebês. Um perguntou ao outro:

– Você acredita em vida após o parto? - o outro respondeu:

– É claro, tem de haver algo após o parto. Talvez estejamos aqui para nos preparar para o que virá mais tarde.

– Bobagem! Não há vida após o parto. Que tipo de vida seria essa?

– Eu não sei, mas haverá mais luz do que aqui. Talvez possamos andar com as nossas próprias pernas e comer com nossas bocas. Talvez tenhamos outros sentidos que não podemos entender agora.

– Isso é absurdo. Andar é impossível e comer com a boca? Ridículo. O cordão umbilical nos fornece nutrição e tudo mais de que precisamos. O cordão umbilical é muito curto. A vida após o parto está fora de cogitação.

– Bem, eu acho que há alguma coisa que talvez seja diferente do que é aqui. Talvez a gente não vá mais precisar desse tubo físico.



- Bobagem! Além disso, se existe realmente vida após o parto, então por que ninguém jamais voltou de lá? O parto é o fim da vida e, do após parto, não há nada além da escuridão, silêncio e esquecimento. Ele não nos levará a lugar nenhum.

- Bem, eu não sei, mas certamente vamos encontrar a mamãe. E ela vai cuidar de nós.

- Mamãe! Você realmente acredita em mamãe? Isso é ridículo. Se a mamãe existe, então onde ela está agora?

- Deve estar ao nosso redor. Estamos cercados por ela. Nós somos dela. É nela que vivemos. Sem ela, este mundo não seria e não poderia existir.

- Bem, eu não posso vê-la, então, é lógico que ela não existe.

O outro então respondeu:

- Às vezes, quando você está em silêncio, se você se concentrar e realmente ouvir, poderá perceber a presença dela e ouvir sua voz amorosa, lá em cima.

Esta história nos ajuda a refletir e sentir o Criador em tudo à nossa volta e dentro de nós.

**Agora algumas indicações
para uma vida mais consciente**



- Coração é comunhão. Cabeça é informação. Comungar é sentir, informar é usar palavras justas. Olhe, ouça, sinta. Esteja aí. Que maravilhosa experiência é estar aí! Na vida cotidiana, perceba a imensa futilidade das palavras soltas ao vento. Viva em comunhão com o mundo e o universo. Para isso, comece fundindo-se amorosamente com seu próprio Ser. Quando novas intuições ou novas influências, vindas de mundos superiores, penetram em nós, tudo o que é velho desaparece e surge um novo mundo.
- Procure e não encontrará; largue, perca voluntariamente, e tudo será possível. Não busque Deus fora de si. Vá para o seu Centro, seu coração, pois é lá que Ele habita. Quando há receptividade, Deus bate à porta. Quando eu não estou, Ele chega. Quando o coração está vazio de receios e preocupações, pleno de confiança e Amor, podemos não somente escutar a música divina, mas também cantar e dançar com ela.
- Quanto mais lutamos contra a mente, mais energia lhe emprestamos, por isso, mude o seu foco de interesse. A Atenção alimenta o fluxo dos pensamentos, pois é seu combustível predileto. Mude o foco da Atenção. Tanto a dúvida quanto a crença não são boas atitudes frente ao mundo. Busque a certeza que só a experiência vivida pode trazer. Os pensamentos pensam, mas não



captam a experiência real. A mente conjectura, mas não capta o fluir da vida.

- Receber depende do discípulo. O mestre nada pode fazer. Os Ensinamentos sobre a natureza do Ser são um oásis no mundo. Beba desta água enquanto ela está disponível. Não deixe a oportunidade passar. Perdemos o melhor da vida em coisas fúteis, preocupados, tecendo elucubrações mentais, repletos de medos e ansiedade. Vivemos esquecidos de que a morte chegará.
- Quando se vive só na cabeça, é difícil encontrar o caminho do coração. A vida é, não precisa de argumentos ou retórica e sim ser experienciada em sua plenitude, ou seja, com a mente, o coração e o corpo equilibrados.
- Busque o Centro e o coração saberá que você não é o que pensa ser. Não é isso ou aquilo, mas uma vastidão desconhecida. O homem é como uma cebola. Se descascarmos os pensamentos, os sentimentos e as tensões, o que sobra? O vazio. E esse vazio é seu Ser original!
- Quando deixamos nossas qualidades internas florescerem, o verdadeiro mistério se expande no ar e o mundo recebe o perfume de uma nova realidade. Agimos neste mundo, mas não somos deste mundo. Não se grude



naquilo que você acha que é. É esse o principal erro que cometemos a vida inteira. Dessa forma mantemos um ego que é apenas fruto de tudo que aprendemos e que um dia se tornará pó.

- Para amar, temos de sair da frente para não atrapalhar. E como parece difícil fazer isso! Por isso, o amor é tão raro. Para amar, largue! Se quiser segurar o amor, ele vai embora. O amor dissolve barreiras, pois os opostos se juntam e ambos desaparecem. O amor amedronta porque os amantes sentem que o abismo pode abrir-se a seus pés, a qualquer momento. O amor é um fluir, que não precisa de esforço. Se houver esforço, não há amor. Deixe acontecer, não há nada a fazer, apenas acontecer. Agora vamos nos perder no mar do Amor.

Atente agora à letra da nossa canção:

MAR DO AMOR

**Vem junto a mim meu amor
viver o mar, o mar do Amor.
Quero reparar a longa separação.**

**Nunca esqueci quando a descobri,
então, me encontrei e me apaixonei.
Vamos nos perder no oceano do Amor.**

**Vem junto a mim,
vamos viver o mar do Amor!**



**Vem junto a mim meu amor
viver o mar, o mar do Amor.
Quero reparar a longa separação.**

**Vem junto a mim,
vamos viver o mar do Amor!**

**Nunca esqueci quando a descobri,
então, me encontrei e me apaixonei.
Vamos nos perder no oceano do Amor.**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

32 - Música - Mar do Amor



São Paulo, 18 de novembro de 2020.

O ser e o ter

Certo dia, um homem que valorizava mais o ser do que o ter hospedou-se na casa de um milionário, numa bela mansão de uma cidade europeia. Depois da ceia, o anfitrião convidou o hóspede para visitar sua galeria de arte e começou a enaltecer os bens materiais que possuía, de maneira soberba. Disse, então, ao hóspede que o homem vale pelo que possui, pelo patrimônio que consegue acumular durante sua vida. E exibiu escrituras de propriedades, as mais variadas, títulos, joias e valores diversos. Depois de ouvir tudo atentamente, o hóspede falou de sua convicção de que os bens não nos pertencem de fato, e que mais cedo ou mais tarde teremos de deixá-los. Argumentou que os verdadeiros valores são as conquistas internas e não as posses, sempre passageiras. No entanto, o anfitrião, arrogantemente, afirmou ser o verdadeiro dono de tudo aquilo, acrescentando não haver ninguém no mundo capaz de provar que todos aqueles bens não lhe pertenciam. Diante de tanta teimosia, o hóspede propôs-lhe um acordo:

– Já que é assim, voltaremos a falar do assunto daqui a 50 anos, está bem?

– Ora, disse o dono da casa, daqui a 50 anos já estaremos mortos, pois ambos já temos mais de 65 anos de idade.



O hóspede respondeu prontamente:

– É por isso mesmo, só assim poderemos discutir o assunto com mais segurança, pois você entenderá que tudo isso apenas passou pelas suas mãos, mas na verdade, nada lhe pertence de fato. Chegará o dia em que você terá de deixar todas as posses materiais e partir, levando consigo somente suas verdadeiras conquistas, as virtudes do Espírito Imortal. Aí sim você poderá avaliar se é realmente rico ou não.

O anfitrião ficou contemplando as obras de arte ostentadas nas paredes de sua galeria e uma sombra de dúvida pairou em seu olhar, antes tão seguro. Agora, uma voz silenciosa, íntima, lhe perguntava:

– Que diferença fará daqui a 100 anos se você morou em uma mansão ou em um casebre? Se comprou roupas em lojas sofisticadas ou em um bazar beneficente? Se comeu em pratos finos ou em uma simples marmitta? Se pisou em tapetes caros ou no chão batido? Se teve grande reserva financeira ou se viveu com um salário-mínimo? Que diferença fará daqui a 100 anos?

O anfitrião ouviu tudo em silêncio e percebeu que o seu íntimo já sabia a resposta. Absolutamente nenhuma!

Moral proposta por nós:

“Terminado o jogo, o rei e o pião são guardados na mesma caixa”.

Indicações para uma vida mais consciente



Certo repentista também nos ajudou na compreensão enquanto cantava: “Não há nada como a morte para acabar com a presunção, com 4 metros de chita e 7 palmos de chão”.

Agora algumas indicações para uma vida mais consciente

- Um homem ou uma mulher alcançam o apogeu da beleza quando estão livres de todo e qualquer adorno, isto é, sem ego, sem medo, sem posição social, sem intelectualismo, sem pretensões. Essa é a verdadeira Beleza e é um estado divino.
- Quando me afino com o Divino, vibro na Unidade: não sou feio, não sou bonito, não preciso de adornos, o Belo se faz.
- Quando os tempos são favoráveis e férteis, devemos aproveitar para estudar as tradições, os feitos e as palavras dos nossos antepassados; isso nos ajudará a agir melhor. Conhecendo as obras dos antigos, poderemos prosseguir nessa viagem com mais segurança.
- Os tesouros encontrados nos estudos das tradições podem revitalizar o presente. O alimento de ontem é a fonte de nossa energia hoje. A fonte inspiradora inesgotável do passado, se compreendida hoje, nos traz a água fresca para a fertilização do nosso solo. Amanhã também seremos antepassados.



- Às vezes, achamos que nossa vida está estagnada, que não estamos acrescentando nada a ela, quando, na verdade, estamos a cada dia avançando mais e mais em certa direção. Se estamos no caminho certo e se o ponto ao qual nos dirigimos é melhor, não sabemos. Mas com certeza, isso depende da nossa escolha de hoje. É preciso, então, estarmos atentos à nossa conduta; é preciso estarmos serenos e cientes de nós mesmos, para saber fazer a escolha certa.
- A semente posta na terra, tendo água, luz e calor, vai germinar.
- Cada pessoa tem um tino que a leva a fazer isso ou aquilo, e seguir nesta ou naquela direção. Seja lá o que for, é bom fazer da melhor forma possível, pois o que fazemos ou seguimos é a semente que plantamos. Se a semente for boa, bons serão os frutos; se for ruim, dará maus frutos. Ninguém escapa de semear, portanto, cuide da semente!
- Existem momentos nos quais é possível influir em uma situação; em outros, qualquer esforço é inútil e até perigoso. Nessas horas, a calma é a maior sabedoria. Fique sereno e deixe o turbilhão passar. Escute seu coração e siga sua intuição. O universo está em constante movimento, como uma dança infinita em que se harmonizam os planetas, as estrelas, enfim os corpos celestes. Fazemos



parte desse movimento e estamos sujeitos à sua ação.

- Cada momento é uma oportunidade de perceber essa energia. Cabe a nós aproveitarmos os avisos que vêm do cosmo. Através dele, podemos transformar qualquer situação em um fator de crescimento. Ao contrário, se encararmos os momentos difíceis como castigo, ou falta de sorte, desperdiçaremos essa oportunidade. Devemos, portanto, ter atenção no que acontece à nossa volta e colocar-nos de forma receptiva diante das novas situações, tentando compreendê-las. Discernimento é importante! Sabe aquele jeito de “ficar na sua” para sacar? É um olhar de rabo de olho para o momento.
- Você conhece aquele “o rapidinho”, que não deixa para amanhã o que pode fazer hoje? Nem sempre funciona. A ansiedade pode pôr tudo a perder, se não soubermos o momento certo de agir. O importante é ter lucidez para determinar se é agora ou depois. Vá com calma e lembre-se de Si mesmo! Consulte seu coração, sua Alma, sua Musa. Não se esqueça do fundamental e tudo pode acontecer.

Atente agora à letra da nossa canção:



ESQUECI-ME DO FUNDAMENTAL

Deixei minha Musa,
esqueci-me do fundamental.
Deixei minha Musa,
afastei-me do ser central.
A mente não parou desde que A esqueci.

Consultei o coração
sem saber o que fazer.
Senti o coração
e tudo pôde acontecer.
A mente silenciou e logo compreendi.

Vou contar pra todos,
aprendi a lição!
Vou partilhar com todos,
O coração não se engana.
A Musa está aqui, agora!
Lembrei-me! Lembrei-me!

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

33 - Música - Esqueci-me do fundamental



São Paulo 25 de novembro de 2020.

O primeiro não

Desde criança, Svetlana tinha grande paixão por dançar, e sonhava tornar-se uma grande bailarina do Ballet Bolshoi. Certo dia, viu despontar à sua frente a grande chance de sua vida, pois conseguiu uma audiência com Sergey Davidovich, mestre do Ballet Bolshoi, que estava selecionando aspirantes para sua companhia.

Diante dele, Svetlana dançou como se fosse seu último dia na Terra. Colocou tudo que sentira e aprendera em cada movimento. Ao final, aproximou-se do mestre e perguntou-lhe:

- Então, o senhor acha que posso me tornar uma grande bailarina?

- Não! - respondeu o mestre.

Na longa viagem de volta à sua aldeia, Svetlana, em meio a copiosas lágrimas, imaginou que aquele “não” haveria de reverberar para sempre em sua mente. Dez anos mais tarde, tendo se tornado uma estimada professora de balé, Svetlana criou coragem e foi a uma apresentação do Ballet Bolshoi em sua região. Sentou-se bem à frente e notou que o Sr. Davidovich ainda era o mestre.

Depois do concerto aproximou-se do cavalheiro e contou-lhe quanto lhe doera, anos atrás, ouvi-lo dizer que ela não seria capaz de tornar-se uma



grande bailarina e participar daquela companhia de dança.

– Mas minha filha, digo isso a todas as aspirantes! – disse-lhe Davidovich.

– Como o senhor pôde cometer uma injustiça dessas? Dediquei toda a minha vida ao balé, todos me disseram que eu tinha o dom. Talvez eu tivesse sido um grande sucesso, se não fosse o descaso com que o senhor me avaliou!

Havia solidariedade e compreensão na voz do mestre, mas ele não hesitou em responder:

– Perdoe-me minha filha, mas você nunca poderia ser grande o suficiente se foi capaz de abandonar o seu maior sonho ao ouvir o primeiro não.

Agora algumas indicações para uma vida mais consciente

- Não use uma grande força para obter um pequeno resultado. O martelo não é adequado para consertar um relógio. O desperdício de energia enfraquece, adoece. Saber despender energia na medida certa é uma arte. Para isso é preciso estar sereno, equilibrado, sem pressa, sem desespero. A situação tem de merecer a nossa dedicação. Devemos “olhar” com o coração: se ele estiver aberto, perceberá a adequação do nosso esforço e



saberá avaliar se tal situação tem a importância que estamos dando a ela.

- Para se chegar aonde se quer ir, é preciso saber por qual caminho. Para saber qual o melhor caminho, é necessário verificar o mapa, ou seja, como, quando e por que vou naquela direção. Numa situação qualquer, não se pode gastar energia desnecessária, porque automaticamente vem o stress. Duas situações podem ocorrer: desistir ou chegar lá arrebatado. O importante é saber se o que quero conseguir tem de ser através de um esforço fenomenal. Suavizar o caminho é o melhor remédio.
- Encontrando pessoas violentas, agressivas, tente vencê-las pela afabilidade. Lembre-se, um touro domado até puxa arado. Não se coloque no alvo da violência do outro, muito provavelmente o motivo não é você, que está sendo vítima, apenas por estar próxima dele. Se você não se deixar sintonizar na frequência do outro, ele não encontrará meio para extravasar sua violência. Você o pegará desprevenido e o desconcertará. Às vezes um sorriso ou um olhar atento fazem com que o outro relaxe, e perceba que está errado. Essa atitude implica em uma não resistência saudável em situações de confronto. Para que essa atitude seja possível, é preciso estar seguro, confiante, tranquilo. As pessoas violentas e agressivas são inseguras. Quando



tentarem nos atingir por essas emoções negativas, o melhor a fazer é não entrar na delas. Um olhar calmo, um gesto, uma palavra ou uma frase, a não reação vai desmoronando a violência e a agressividade. A calma e a boa intenção são transmitidas e os agressores vão se tocando com nossa atitude.

- Uma crise de intemperança pode destruir, em poucos instantes, o que demorou muito tempo para se conseguir. Todos nós podemos reconhecer em nossas vidas o desastre que a intemperança traz: um sabor amargo, doloroso, em nosso âmago. A intemperança, como outros desequilíbrios interiores, mina nossas energias, distancia-nos de nós mesmos, entristece a nossa alma. Só teremos chance de mudar, se trabalharmos dentro de nós, se chegarmos a ser o senhor ou a senhora das três energias, mentais, emocionais e físicas e não permitimos que elas sejam donas de nós. E lembre-se de que uma pedra pequenina pode quebrar um vaso enorme.
- Em nossas mensagens, falamos o tempo todo da Alma e de como não a esquecer. Todas as nossas dificuldades advêm do fato de passarmos a maior parte da nossa vida sem ter um real contato com nosso âmago. Tudo o que acontece é uma projeção dela, da Alma, tanto os bons momentos quanto as situações



difíceis. Ela nos projeta diferentes eventos para que possamos amadurecer e crescer em vivência e compreensão.

Atente agora à letra da nossa canção:

ELA

**Ela, presença impossível de esquecer,
leva-me do prazer ao sofrer.**

**Ela é o tesouro e o preço a pagar,
é a canção que o verão traz,
o frio que no inverno faz.**

Ela é ardente, fugidia, tudo num mesmo dia!

**Ela é a bela e a fera, a pressa e a espera,
faz do dia um céu e um inferno.**

**Ela é o espelho dos meus anseios,
inspiração em meus devaneios.**

**Sinto, através da suave presença,
o frescor da sua essência.**

**Ela está no silêncio e na multidão,
no quarto e na ação,
posso senti-la vibrando sem parar.**

**Ela é o amor que vem pra ficar,
vem do profundo pra me abençoar,
não a esquecerei, muito além deste mundo.**



Ela é a razão da minha vida,
é a minha prometida,
a amarei na alegria e na tristeza.
Trarei sua fé e esperança
e farei delas doce lembrança.
Aonde Ela for, tenho de ir,
é o sentido do meu porvir!
Ela...Ela...

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

34 - Música - Ela



São Paulo, 02 de dezembro de 2020.

A vida e a viagem de trem

A vida pode ser comparada a uma viagem de trem, uma comparação interessante ao ser interpretada. Sim, interessante, pois nossa vida é como uma viagem repleta de embarques e desembarques, de pequenos acidentes pelo caminho e surpresas agradáveis em alguns embarques, mas também de tristeza com os desembarques.

Quando nascemos, ao embarcar no trem da vida, encontramos duas pessoas que, acreditamos, farão conosco a viagem até o fim: nossos pais. Infelizmente, em alguma estação eles desembarcam, deixando-nos órfãos de seu carinho, de sua proteção, de seu amor e afeto, mas isso não impede que durante a viagem embarquem pessoas interessantes, que virão a ser especiais para nós como nossos irmãos, amigos e amores.

Muitas pessoas tomam esse trem a passeio, outras fazem a viagem experimentando apenas tristezas. E no trem há também pessoas que passam de vagão em vagão, prontas a ajudar a quem precisa. Muitos descem e deixam saudades eternas, outros tantos viajam no trem e, quando desocupam seus assentos, ninguém sequer percebe.



Curioso é considerar que alguns passageiros tão caros a nós, muitas vezes, acomodam-se em vagões diferentes dos nossos. Isso nos obriga a fazer a viagem separados deles, mas nada nos impede de, mesmo com grande dificuldade, atravessarmos o nosso vagão e chegarmos até eles. O difícil é aceitar que não podemos sentar-nos ao lado deles, pois outras pessoas ocupam esse lugar.

Essa viagem é assim, cheia de atropelos, sonhos e fantasias, esperas, embarques e desembarques, e temos de saber que esse trem jamais volta.

Façamos essa viagem da melhor forma possível, tentando manter um bom relacionamento com todos, procurando em cada um o que ele tem de melhor. Lembrando sempre que, em algum momento do trajeto, alguns poderão fraquejar e, provavelmente, precisaremos entender isso. Também fraquejamos algumas vezes e, certamente, alguém nos entenderá.

O grande mistério é não sabermos em qual parada desceremos. Fico pensando que, quando eu descer desse trem, sentirei saudades. Sim, deixar meus filhos viajando sozinhos será muito triste; separar-me dos amigos que nele fiz, dos meus amores, será doloroso para mim, mas me agarro à ideia de que existe uma estação principal.

Ficarei feliz de vê-los chegar com a bagagem que não tinham quando embarcaram, mas o que me



deixará mais feliz ainda é saber que, de alguma forma, colaborei para que essa bagagem tenha aumentado e se tornado valiosa.

Agora, neste momento, o trem diminui a velocidade para que pessoas embarquem e desembarquem. Minha expectativa aumenta à medida que o trem vai parando. Quem entrará? Quem sairá?

Eu gostaria que vocês pensassem no desembarque não só como uma representação da morte, mas também como o término de uma história, de algo que duas ou mais pessoas construíram e, por um motivo ínfimo, deixaram desmoronar.

Fico feliz em perceber que certas pessoas têm a capacidade de reconstruir para recomeçar. Encaram tudo como um contínuo treinamento. Isso é sinal de garra e luta, é saber viver, é tirar o melhor de todos os passageiros.

Agradeço-lhes muito por fazerem parte da minha viagem e, por mais que nossos assentos não estejam lado a lado, com certeza, o trem é o mesmo.

Agora algumas indicações para uma vida mais consciente

- Se você começou erroneamente um processo, assim que perceber, pare e recomece da



forma correta. Perceber um erro, parar um processo, recomeçar corretamente são três etapas essenciais para uma atitude benéfica na vida.

- Quando algo não vai bem, é preciso fazer uma avaliação criteriosa para se detectar os problemas com clareza e encontrar os porquês do mau andamento. Uma vez detectado o motivo, não deve haver nenhuma hesitação em corrigi-lo para recomeçar de outra forma.
- Muitas vezes, mesmo percebendo um erro, não mudamos a atitude ou o processo, talvez por receio de interromper algo, talvez por um apego mal construído. Mas não devemos nos apegar a algo que evolui mal, pois persistir em atitudes erradas é agir contra a consciência, é semear conflitos internos e externos que levam a maus resultados, ao infortúnio. É preciso coragem! Sem hesitação devemos interromper o processo que foi iniciado erroneamente, corrigir a atitude e recomeçar de forma correta, segundo a intenção. Essa atitude firme atrai a boa sorte e nos fortalece.
- Limpar-se de egoísmo e avidez é um ótimo preparo para a boa sorte. Egoísmo e avidez são como densas nuvens escuras que nos isolam do contato com o universo e o Sol. São como imensas comportas de ferro que nos



isolam do mundo e das pessoas. Ambas são posturas sofridas e nos enrijecem, pois bloqueiam o fluir das energias. Para modificar essa realidade, precisamos trabalhar arduamente no sentido contrário: abrir, abdicar, amar sem esperar recompensa, ter paciência e compaixão. Essas atitudes abrem os canais de comunicação entre o nosso céu e a nossa terra. A boa sorte é o fluir das energias, somente isso, fluir.

- Quando as condições para o sucesso ainda não estão presentes, entusiasmar-se excessivamente conduz ao fracasso. Quanta pressa! Que embriagador é o entusiasmo quando vislumbramos ser possível alcançar um bom resultado. Quando desejamos algo e percebemos a possibilidade de sua realização, como é fácil nos esquecer da prudência e do cuidado. Mas não devemos nos esquecer de que o sucesso resulta de uma proporção correta de vários ingredientes.
- O entusiasmo é e deve ser a mola que impulsiona o movimento em direção ao que desejamos, mas não deve ser deixado só. Deve vir sempre acompanhado de uma observação atenta de todos os acontecimentos e condições do momento, porque todo acontecimento, toda realização, é a soma de vários componentes. Uma planta precisa de boa terra, boa água e boa luz, para crescer bem. É importante que o entusiasmo



impulsione, dê coragem e força ao nosso trabalho, enquanto dirigimos essa força com clareza. Avaliamos quais são as condições necessárias e cuidamos para que todos os elementos para o sucesso se apresentem. É imprescindível que todos os ingredientes estejam na medida certa, pois o excesso ou a falta levam ao fracasso.

- Por trás da agitação e da ansiedade, com calma, esperamos o momento certo de agir.
- O entusiasmo sozinho é perda de energia. Atenção e cuidado, temperando o entusiasmo, levam ao sucesso.
- Para que a vida seja ainda mais consciente, devemos largar algumas coisas e nos abrir a outras. A nossa próxima canção diz o seguinte: “Adeus aos velhos “eus” que conservamos em vão, adeus aos velhos hábitos, antigas emoções. Como é linda a vida quando Eros vem nos despertar.”

Atente agora à letra da nossa canção:

QUANDO EROS VEM...

**Como é linda a vida quando surge o Amor.
Como é linda a vida quando se ama.
Em silêncio, o Amor resplandece no ar,
quando Eros vem nos despertar.**



**Como é linda a vida
quando os acontecimentos vêm nos arrebatam
e o Silêncio abre coração e mente.**

**Eros a contemplar,
traz a felicidade em primeiro lugar.**

**Como é linda a vida quando o Amor é divino.
Como é linda a vida quando se ama o Amor.
As estrelas, as musas, revelam seus segredos,
trazendo beleza e puro fascínio.**

**Como é linda a vida, o céu estrelado,
a noite oferece o manto amado.
E ao sussurro da lua o coração engrandece,
deixa os sonhos, vive o presente.**

**Adeus aos velhos “eus”
que conservamos em vão.
Adeus aos velhos hábitos, antigas emoções.
Como é linda a vida quando o Amor é divino.
Como é linda a vida quando Eros
vem nos despertar!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

35 - Música - Quando Eros vem...

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo, 09 de dezembro de 2020.

O filósofo e o diabo

Certo dia um filósofo conversava com o diabo quando passou um sábio com um saco cheio de verdades. Distraído como os sábios em geral o são, não percebeu que caiu uma verdade.

Um homem comum passava e, ao ver aquela verdade ali caída, aproximou-se cautelosamente, examinou-a como quem teme ser mordido por ela e, após convencer-se de que não havia perigo, tomou-a nas mãos. Fitou-a longamente, extasiado, e então desatou a correr e a gritar:

– Encontrei, encontrei a verdade!

Vendo a cena, o filósofo virou-se para o diabo e disse-lhe:

– Agora você ficou mal, capiroto! Aquele homem encontrou a verdade e todos vão saber que você não existe!

Seguro de si, o diabo respondeu-lhe:

– Ah! Ah! Ah! Muito pelo contrário. Ele encontrou uma parte da verdade. Com ela, ele vai fundar mais uma religião e eu vou ficar ainda mais forte.



Agora algumas indicações para uma vida mais consciente

- Nunca renuncie à luta! Para vencer uma guerra, um general tem de ganhar muitas batalhas.
- Em geral, crescemos com a equivocada impressão de que conquistaremos uma felicidade duradoura. Ledo engano! Por mais belos, ricos ou famosos que possamos ser, a vida vai nos puxar o tapete num determinado momento. Pode ser por meio de uma doença inesperada, da perda de entes queridos, pela falta de dinheiro, por dores de amor etc. São tantos os males que não há necessidade de enumerá-los. Nesses momentos difíceis e por vezes longos, se soubermos manter a calma, acreditando firmemente que tudo nesta vida tem começo, meio e fim, e se mantivermos o esforço naquilo que precisamos fazer, cedo ou tarde, o mal passará e sairemos dele fortalecidos. Cair é fácil, precisamos aprender a levantar.
- A lei da alternância cíclica é perene. À ascensão segue-se a descida. O que está cheio, deve esvaziar-se. Essa lei universal não é passível de rescisão. Hoje vou me perguntar em que ponto estou na roda gigante da vida. No topo? Tenho saúde, amigos, dinheiro? Então devo lembrar-me de que logo descerei. Embaixo? Desempregado, briguei com minha mulher? Então logo vou subir.



Toda atividade apresenta seus próprios problemas. Se sou professor, incontáveis vezes vou encontrar classes revoltadas, indisciplinadas, alunos agressivos. O que resta saber é que, aos cansados, virá o descanso; aos desconsolados virá o consolo; aos tristes, a alegria. É uma esperança para os que estão embaixo e um alerta para os que estão no alto.

- Com paciência e maleabilidade encontramos o ponto de controle de qualquer situação. O mundo é um campo de possibilidades. No entanto, fechamo-nos a essa verdade para comprar a imagem do momento, achando que não existe solução para nossos problemas. Descole-se do instante! Perceba o processo maior em que a situação está inserida e não se oponha a ela; não vá de encontro; compreenda a sua natureza e adapte-se, se for de seu interesse. Dance com paciência e maleabilidade, e a solução justa virá.
- Aprenda com o rio! Seu objetivo é chegar ao mar, mas em seu caminho, a cada trecho, encontra obstáculos. Pacientemente, ele desvia, contorna, passa por baixo de pedras e assim segue até o mar. E o mais interessante é que nunca para de fluir.
- Muitas vezes, uma atitude leve e alegre impede que uma pessoa negativa exerça sua raiva. Cultivar a alegria é o antídoto para



muitos, se não for para todos os males que nos afligem. Se fosse possível escalonar esses males, daria para dizer que o bom-humor afasta a negatividade antes de a raiva ter oportunidade de manifestar-se. Pense riso! Pense leve! Pense alegre! Não pense raiva.

- Agir a partir do coração é a fonte para encontrar a alegria que existe nas pequenas coisas, nas grandes coisas, em todas as coisas. Encontre-a e verá que sua participação na vida nunca será negativa e que a rigor nenhuma raiva se justifica.
- Muitos falam contra os desejos que nos assolam, acusando-os de nos desviar do justo caminho, mas não há nenhum problema com eles além de nossa visão estreita, pequena. Todos os desejos são expressões da nossa ânsia por felicidade. Eles são uma forma de devoção projetada nos objetos exteriores. Devote-os à Musa interior, à Alma, ao Real dentro de si, ao Cerne do seu Ser, ao Coração eterno do Ser, e eles se transformarão em puro Amor. É essa a Divina aventura.

Atente agora à letra da nossa canção:

A DIVINA AVENTURA

**Leve-me Musa, leve-me às alturas,
em êxtase a conhecerei.
Você é a divina aventura,
nunca a esquecerei.**



**Leve-me Musa, leve-me bem fundo,
o destino realizarei.**

**Suave Musa, você é o além-mundo
e sempre a louvarei.**

**Venha Musa, doce flor,
sinto o seu perfume agora.**

**Traga-me todo seu ardor,
ouça aquele que a adora.**

**Leve-me Musa, leve-me bem fundo,
o destino realizarei.**

**Suave Musa, você é o além-mundo
e sempre a louvarei.**

**Venha Musa, estarei silente,
você é a amplidão,
é minha alma, corpo e mente,
é seu o meu coração!**

**Leve-me Musa, leve-me bem fundo,
o destino realizarei.**

**Suave Musa, você é o além-mundo
e sempre a louvarei.**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

36 - Música - A Divina aventura

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo, 16 de dezembro de 2020.

O que é real?

Certa noite o rei Janaka sonhou que tinha perdido seu reino e se tornado um mendigo. Como mendigo, vagava pelas ruas da sua cidade, pedindo esmola. A sensação de fome fez com que ele começasse a chorar. Uma mulher de bom coração serviu-lhe um prato de comida. Mas no exato momento em que ele pegava a comida, o prato escorregou de suas mãos e espatifou-se no chão.

Neste momento, o rei acordou e, ao ver que estava de volta ao seu palácio, perguntou-se:

– O que é real, o sonho ou a vigília?

E contou o sonho à sua rainha que ficou igualmente perplexa. Ambos, então, decidiram consultar o sábio Vasishta, que lhes respondeu:

– Ó rei, num certo sentido, ambos são reais, porém há ainda outro ponto de vista. Você se tornou um mendigo no mundo dos sonhos e você é um rei no mundo da vigília. Você existe em ambos os mundos, embora esses dois mundos sejam ilusórios. Você é real! Você é a realidade absoluta, presente tanto na vigília quanto no sonho. Qual é a coisa, qual é ela que neste mundo sempre houve, tão alta como uma estrela lá no céu? Não tem ouvidos e ouve, não tem boca e



tudo diz; não tem asas, voa a Deus; não tem olhos, tudo vê? É a Consciência? Sim, é.

Agora algumas indicações para uma vida mais consciente

- Em uma situação de perigo não fale excessivamente, nem se perca em brincadeiras tolas. Na vida tudo é cíclico como uma roda que gira. No começo, o perigo nos lança no medo e na ansiedade, e queremos extravasar. É a roda descendo. Não se deixe levar por esse movimento mecânico. O perigo nos ensina que nada é estável e seguro; ele exige o melhor de nossas energias. Frente a ele, você só tem duas possibilidades: perder o controle e tornar-se refém ou transformar-se e ser elevado.
- Recolha-se como o felino à espera da caça e aguarde a roda subir. Então, quando a brecha surgir, essas energias de medo e ansiedade se transformarão em força, coragem, lucidez, envolvidas por uma magnética vibração positiva. É essa a hora de agir conscientemente.
- Períodos de paz e prosperidade são ótimos, mas conduzem à rotina e ao medo de mudanças. Procure não perder a coragem diante das transformações que, inevitavelmente, virão. Quando as coisas estão bem, as pessoas adormecem, e quando



adormecem, perdem a compreensão do que está acontecendo. A energia, não permanecendo nunca estanca, muda e toma novas formas. Aí, surpresa pela mudança, a pessoa adormecida sente-se ameaçada. Nessa situação, precisa de coragem para retomar, na calma, o nível de compreensão perdido, e aceitar, mesmo com dor, a nova ordem das coisas.

- Pelo menos duas correntes de forças atuam na vida: uma mais visível, facilmente perceptível pela razão; outra mais sutil, difícil de enquadrar em conceitos racionais, porém extremamente poderosa. A corrente mais visível é a que nos leva a atuar no mundo, ganhar dinheiro, criar família etc., procedimentos necessários para a vida na Terra. A corrente mais sutil é a que nos faz indagar qual é nossa função neste planeta. Por que motivo estamos aqui? É importante começar a diferenciar as duas e servir a ambas.
- Precisamos atuar na vida para atender aos desejos de nosso corpo físico e às necessidades de nossa Alma, mas devemos estar atentos, pois o universo pode estar nos ajudando ou criando obstáculos.
- Uma coisa, que pode ser facilmente realizada em um momento, pode não ser passível de realização em outro. Uma corrente de forças comando perverso, vamos contra o



são os desejos e as necessidades que nos impelem a agir, mas precisamos nos conscientizar de que outras forças, as do universo, podem estar nos ajudando ou atrapalhando em dado momento.

- Quem serve a um patrão perverso, cedo ou tarde, é destruído. É importante perceber o patrão não apenas como o chefe no trabalho. Um desejo, uma emoção, um preconceito são “patrões terríveis”. Ao servirmos a um sentido geral de harmonia das coisas. Quando a harmonia é rompida, a vida inicia um processo para restaurá-la.
- Nesta época do ano convém apontar que todos nós vemos Papai Noel através do estereótipo do bom e rechonchudo velhinho que nos traz, uma vez por ano, os mais variados presentes. Na realidade, surpreendentemente, ele é uma versão modernizada da nossa Alma, da Musa, da Toda Poderosa que se encontra próxima a nós, no centro do nosso Ser e não habita em um lugar distante como a Lapônia. A Musa nos traz, todos os dias, o que necessitamos para o nosso desenvolvimento exterior e interior, mesmo que muitas vezes não seja fácil aceitar seus presentes. Em todos os momentos ela nos agracia e nos coloca em situações não muito fáceis de experienciar, mas, queiramos ou não, temos de enfrentar. Em compensação, ela nos anima, dá-nos



força, brilho, saúde, inteligência, bons sentimentos e nos propõe trabalhos a executar. Convido a todos ouvir o apelo interno da Musa e percebê-la por trás dos pensamentos, emoções e ações. Saibam que ela é o nosso verdadeiro Eu, o Eu Real.

Atente agora à letra da nossa canção:

AQUELA QUE TUDO REVELA

**Eu sonho com a Musa,
aquela que tudo revela.
Seu olhar seduz,
o espírito conduz
silêncio à mente, paz ao coração.**

**Eu, eu, eu, eu sinto a Musa,
quando expresso bons sentimentos.**

**Nossos dias serão felizes, luminosos,
sempre que a Musa agraciar!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

37 - Música - Aquela que tudo revela



São Paulo, 23 de dezembro de 2020.

Cuide do seu jardim

Um homem comprou um bom terreno, mas em péssimo estado. Havia mato e entulho por todo lado. Pacientemente, todo fim de semana, limpava-o um pouco. Depois de limpo, plantou flores e árvores frutíferas frondosas, e o jardim ficou uma beleza.

Muito tempo depois, já tinha construído uma pequena casa com varanda. O lugar ficou realmente aprazível e ele, então, convidou um amigo religioso para conhecer sua morada e seu jardim.

O amigo, ao ver o lugar, exclamou:

– Puxa, você e Deus fizeram um ótimo trabalho aqui!

E o homem respondeu:

– Pois é, você precisava ver quando Deus cuidava disso aqui sozinho. Confio em Deus, mas cuido do jardim.

Agora algumas indicações para uma vida mais consciente

- Busque luz com quem a tem! Luz é energia, movimento, brilho, inteligência, vida! O



universo é constituído de várias materialidades. A mais sutil delas é a Luz, a primeira manifestação do Divino em toda a criação. Seja no cosmo, na Terra ou nos seres humanos, a Luz está sempre presente com maior ou menor intensidade. Observar, trabalhar e compreender a hierarquia das materialidades nos ensina a reconhecer a Luz em suas diversas manifestações e, reconhecendo-a, devemos buscar o alimento puro que ela contém.

- Não há possibilidade de diálogo com quem é surdo e cego em relação aos próprios erros. Na verdade, não existe diálogo, pois somos todos surdos e cegos. Não vemos nossos erros, só os alheios e, por isso, precisamos passar pelo sofrimento das limitações. Diante da dor, nossos sentidos se abrem, não porque reconheçamos as causas de nossos males, mas porque queremos livrar-nos deles.
- A realidade acaba se revelando e com ela a possibilidade de diálogo pode surgir. Para alguns, o teste não funciona, pois quanto mais sofrem, mais se fecham e o círculo vicioso se estabelece. Felizmente, nem sempre é assim.
- Almas dialogam quando há compaixão. Cada uma sente a dificuldade da outra neste processo de conversão. Deixe de apontar os erros da outra pessoa e veja com simpatia seu esforço. Dialogar é amar!



- O medo emerge facilmente em tempos de grandes mudanças e transições. Procure manter-se firme. As grandes mudanças, os períodos de transição, abrem períodos de transição, abrem uma brecha em nossa ilusória segurança. De repente, fica claro que o futuro é incerto. Nossos hábitos, nossa rotina, dão-nos a aparência de estabilidade e nos acostumamos a isso. Deixam-nos tranquilos, acomodados, aparentemente em paz. Na verdade, essa vida calma, agradável, é também limitadora, medíocre.
- Diante do turbilhão emocional causado pelas mudanças, temos de descobrir meios para enfrentar o medo do desconhecido. Enfim, somos obrigados a crescer. Nesse exercício de adaptação, emergem possibilidades, recursos que, sem provocação, permaneceriam para sempre na sua existência em potencial.
- As crises, as transições e o próprio medo existem para nos revelarmos a nós mesmos. Para isso, temos de ficar firmes, aceitando passar pelo sofrimento. Só nessa atitude é possível conquistarmos toda a nossa força interior.
- Esquecer o próprio ego é o mais alto estágio da tranquilidade. O ego tem sua competência e função. O problema é que, no estágio em que nos encontramos, ao invés de servir, ele tornou-se senhor. E pior, faz com que



esqueçamos nossa verdadeira identidade. Aflitos em seguir suas determinações, confundidos com elas, deixamos de perceber a magia que somos. A natureza nos ensina diariamente, no sono, a sair desse conflito.

- O sono profundo, sem sonhos, nutre e dá força. Mergulhados na escuridão, revigoramos e acordamos com o peito amplo. Ao despertar, constatamos que habitamos o reino da tranquilidade, nossa verdadeira essência. Ao nos lançar na agitação do ego, resta-nos apenas uma leve lembrança desse momento. Cabe-nos tentar trazer a magia do momento do despertar para o resto do dia. Em vários momentos de seu dia tente lembrar-se de sua verdadeira natureza, a tranquilidade.

A canção de hoje nos faz lembrar que a vida, num corpo físico, pode parecer longa para muitos, mas, na verdade, ela é breve. Por isso, devemos aproveitar cada minuto, não desperdiçando à toa o seu fluir constante.

Atente agora à letra da nossa canção:



LEMBRE-SE, A VIDA É BREVE!

**Lembre-se, lembre-se,
nunca se esqueça,
a vida é breve,
pegue bem leve.
Tudo é vento, divertimento,
viva bem cada momento.**

**Lembre-se, lembre-se,
nunca se esqueça,
não perca o pique,
siga, pratique.
Dance e cante com alento,
em qualquer evento.**

**Que momento legal, alto astral,
é o agora eterno.
Aqui é o céu, é sopa no mel!
Viver a vida no instante presente!
O rio da vida passa, passará,
leva tudo no caminho,
sem parar o remoinho,
não volta nunca mais!**

**Lembre-se, lembre-se,
nunca se esqueça,
não perca o pique,
siga, pratique.
Dance e cante com alento,
em qualquer evento.**



Que momento legal, alto astral,
é o agora eterno.
Aqui é o céu, é sopa no mel!
Viver a vida no instante presente!

O rio da vida, passa, passará,
leva tudo no caminho,
sem parar o remoinho,
não volta nunca,
não volta nunca,
não volta nunca mais!

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

38 - Música - Lembre-se, a vida é breve!



São Paulo, 30 de dezembro de 2020.

Algumas indicações para uma vida mais consciente, através de uma história

Certo dia, o rei chamou seu ministro e disse-lhe:

– Responda-me a três questões que me atormentam. Onde está Deus? Em que direção Ele olha? O que Ele vê? Se responder a essas três questões será regamente recompensado, caso contrário, perderá a vida.

O ministro, surpreso, pediu uma semana para respondê-las. Por sete dias as perguntas reviraram em sua mente e nada. Fingiu estar doente para ganhar mais tempo. Vendo-o nesse estado lamentável, o auxiliar de cozinha do ministro, que era um sábio disfarçado, aproximou-se para saber qual era a causa de tanto sofrimento.

Bruscamente, o ministro respondeu:

– Vá embora, não me amole! Estou condenado à morte.

Calmamente, o sábio disfarçado disse:

– Permita-me saber do que se trata? Prefiro morrer a vê-lo nesse estado.

O ministro, tranquilizado por essas palavras,



contou-lhe tudo. O auxiliar de cozinha ocupava uma posição inferior e, por isso, ninguém suspeitava que era um sábio. Mesmo assim, ele pediu uma autorização escrita e assinada pelo ministro, para responder às perguntas em seu lugar. De início o ministro não concordou, mas ao ver o mensageiro do rei chegar, começou a tremer e a temer por sua vida. Resolveu, então, deixar que o ajudante de cozinha fosse em seu lugar.

Nesse antigo império, os reis costumavam fazer perguntas aos iluminados para adquirir sabedoria e conhecimento.

O auxiliar de cozinha, sem demonstrar nenhum receio, apresentou-se ao Rei que lhe perguntou:

– Você está autorizado a responder às questões que fiz ao seu senhor?

– Sim, vou respondê-las. Mas Vossa Majestade sabe que quem responde é o professor e quem pergunta é o aluno? De acordo com nossa tradição, devo ocupar o assento de honra e Sua Alteza deve ficar abaixo de mim.

O rei não só aceitou, mas ainda presenteou o “professor” com uma linda roupa, para que ele ocupasse dignamente o trono real. E sentando-se aos seus pés disse:

– Você sabe que, se suas respostas não forem satisfatórias, você perderá a cabeça?



- Sim - disse o sábio disfarçado - sempre soube dessa condição.

Quando a primeira pergunta "Onde está Deus" foi colocada, ele sabia que, se respondesse literalmente, o rei e os outros não entenderiam. Pediu, então, que trouxessem uma vaca, no que foi prontamente atendido e perguntou:

- A vaca tem leite?

O rei respondeu afirmativamente. E o sábio continuou:

- Onde está o leite?

- No úbere da vaca, - respondeu o rei.

- Não, isso não é correto, - disse o ajudante de cozinha - o leite está na vaca inteira. Agora podem levá-la.

Pediu que trouxessem uma vasilha cheia de leite e perguntou ao rei:

- A manteiga está presente no leite? Se sim, onde ela está?

Todos responderam que sim, mas não sabiam onde ela estava.

- Vocês não podem me dizer onde está a manteiga, mas, mesmo assim, acreditam que ela



está no leite. Na verdade, a manteiga está em todos os lugares, dentro do leite. Similarmente, Deus está em todos os lugares do universo. Da mesma maneira que a manteiga está presente em todas as partes do leite, o leite está presente em todas as partes da vaca. Para se obter leite é preciso ordenhar a vaca. Para contatar Deus é necessário ordenhar seu próprio coração.

– Gostou da resposta, ó rei?

– Sim, sim. Agora vejo claramente a Verdade! Vejo que toda aquela gente que afirma estar Deus no sétimo céu, não entendeu nada. Vive na mais profunda ignorância.

Dito isso, o Rei colocou a segunda questão:

– Em que direção Deus olha? Leste, Oeste, Norte ou Sul?

Estranha questão, pensou o ajudante. Todos acham que Deus é uma pessoa! Sem hesitar, pediu que trouxessem um grande castiçal com vela. Acendendo a vela, o sábio disfarçado mostrou-lhes que a chama não mirava o Norte, o Sul, o Leste ou o Oeste, mas espalhava sua luminosidade por igual, em todas as direções. Disse, então:

– Similarmente, Deus é uma chama em seu coração que ilumina todas as direções.



O rei, dando-se por satisfeito, colocou a terceira questão:

– O que Deus faz?

O ajudante pediu que fossem buscar seu mestre, o ministro, e o trouxessem à sala real.

Assim que viu o ajudante no trono, ele ficou perplexo! E o sábio disfarçado pediu ao ministro para sentar-se em seu lugar no trono e ao rei para ficar de pé, enquanto ele sentou-se aos pés do trono. Depois, trocou a posição várias vezes com os dois, cada qual experimentando diferentes lugares. Depois de um tempo, disse:

– Essa é a maneira como Deus, ou a Musa, mantém as coisas em constante movimento. Ele faz com que um ajudante de cozinha se torne um rei; que o rei se torne ministro; que o ministro se torne ajudante e assim por diante, sem parar. É isto que Deus, ou a Musa, faz continuamente no mundo: uma família ascende, depois desaparece e ninguém mais tem notícias dela, enquanto outra toma seu lugar. Por um breve momento, um homem, ou uma mulher, é agraciado pelo poder e pela fama, até que chegue outro e tome o seu lugar e assim por diante, dia após dia, ano após ano. Dessa maneira, o mundo muda a cada momento.

Desse dia em diante, o ajudante tornou-se um célebre sábio da corte, reverenciado por todos.



Esta história nos ensina que Deus permeia tudo, olha em todas as direções e mantém o mundo em constante transformação. O que sobe desce e o que desce sobe.

A letra da nossa canção de hoje, mostra de forma agradável, bem palatável, dentro do espírito dos ensinamentos do sábio, que foi um dia ajudante de cozinha, algumas características da Musa, Mãe e Pai universal, e algumas indicações de onde Ela vive, o que faz e como faz.

Devemos de forma respeitosa “brincar” com o verdadeiro poder que está dentro de nós e nos agracia, dando-nos uma vida consciente.

Atente agora à letra da nossa canção:

A MUSA É PRECIOSA!

**Ela se mostra, mas ninguém a vê.
Concede-nos a vida, tece o enredo.
Ela dá prosa com quem se entrosa,
por isso que a Musa é preciosa!**

**É magnânima, nada repele,
sempre presente, mesmo na pele.
É onisciente, cuidadosa,
por isso que a Musa é preciosa!**



**Surge infinita no silêncio e na ação,
com desvelo, sem atropelo.**

**Vive além, muito além,
no centro de tudo, nas obras também!
Por isso que a Musa é preciosa!
Ela se mostra, mas ninguém a vê.**

**Concede-nos a vida, tece o enredo.
Ela dá prosa com quem se entrosa,
por isso que a Musa é preciosa!**

**Contempla o egoísta, destrói pontos de vista,
brinca com todos, grande humorista.
É amorosa, bem carinhosa,
por isso que a Musa é preciosa!**

**Surge infinita no silêncio e na ação,
com desvelo, sem atropelo.
Vive além, muito além,
no centro de tudo, nas obras também!
Por isso que a Musa...
Por isso que a Musa...
Por isso que a Musa... é graciosa!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

39 - Música - A Musa é preciosa!

Indicações para uma vida mais consciente





Equipe
Escola Gurdjieff
Lauro e Paulo Rafael
2020