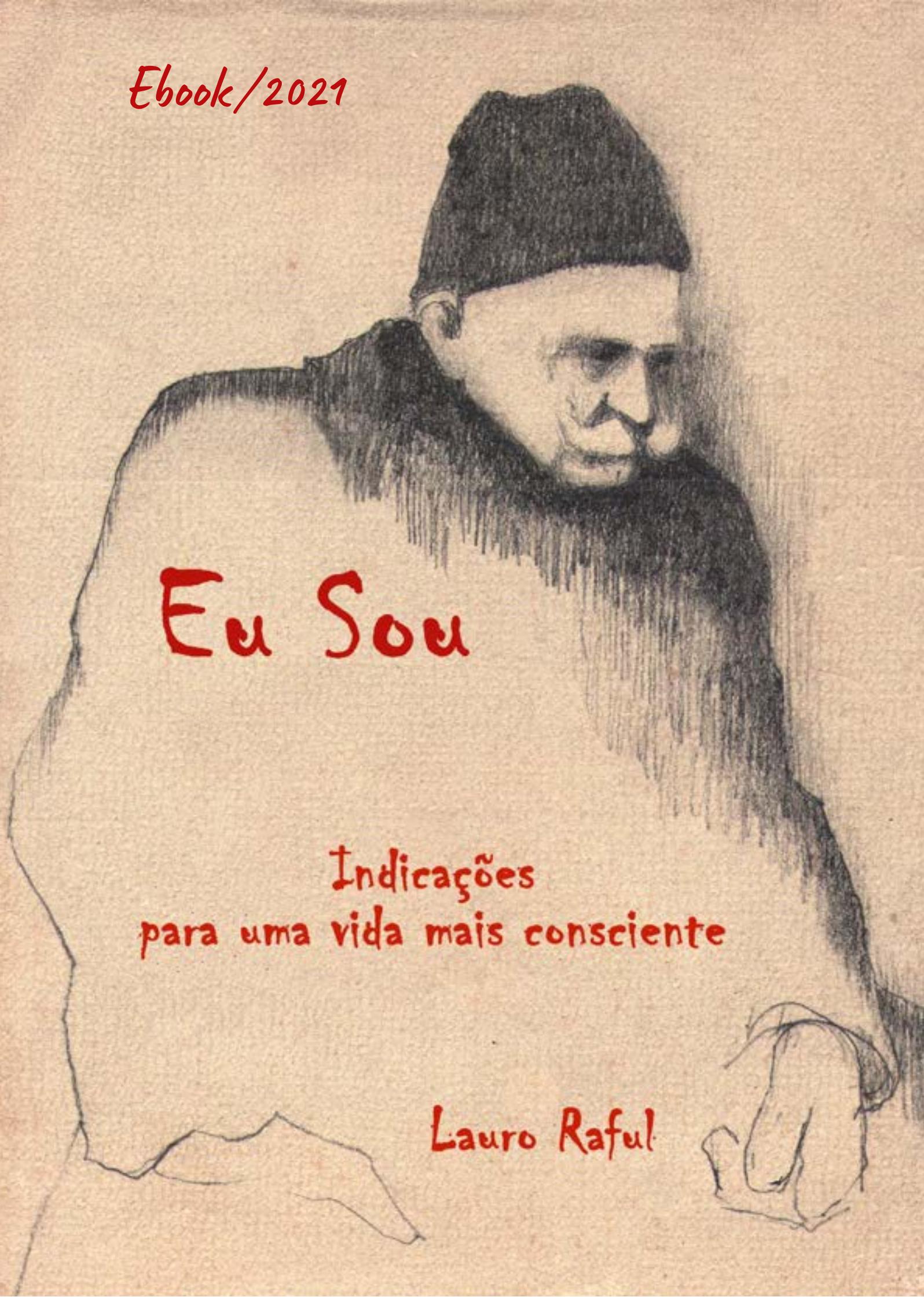


Ebook/2021



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 gesto do monge – (06/01/2021)	07
As sete maravilhas – (13/01/2021)	12
O ateu e o urso – (20/01/2021)	17
O sentido da vida – (27/01/2021)	23
Viver como as flores – (03/02/2021)	29
A riqueza ilimitada – (10/02/2021)	33
O Mercador e o Mestre Zen – (17/02/2021)	39
Onami, o lutador – (24/02/2021)	45
A lua não pode ser roubada – (03/03/2021)	50
O discípulo de Confúcio – (10/03/2021)	55
A máscara sorridente – (17/03/2021)	62
A intensidade do desejo – (24/03/2021)	67
A ajuda aos outros – (31/03/2021)	73
A fazenda das galinhas – (07/04/2021)	79
O peso a carregar – (14/04/2021)	85
As parábolas do rabino – (21/04/2021)	91
O despertar – (28/04/2021)	96
O reflexo da Luz – (05/05/2021)	102



Os conselhos do sábio avô – (12/05/2021)	109
Os sapatos do rei – (19/05/2021)	115
O Mestre e o Silêncio – (26/05/2021)	121
O desfrute – (02/06/2021)	129
A parábola do lápis – (09/06/2021)	135
O Homem de Atenção – (16/06/2021)	141
O Ministro que só dizia: “Isso é bom! Isso é muito bom”! (Parte I) – (23/06/2021)	147
O Ministro que só dizia: “Isso é bom! Isso é muito bom”! (Parte II) – (30/06/2021)	158
O leão e o mosquito – (07/07/2021)	166
O rato da cidade e o rato do campo – (14/07/2021)	173
Santo Agostinho e a mensagem de Cristo – (21/07/2021)	179
A tartaruga e os dois patos – (28/07/2021)	186
O Samsara – (04/08/2021)	193
Santo Antônio casamenteiro – (11/08/2021)	199
A camisa do homem feliz – (18/08/2021)	205
A onça e o gato – (25/08/2021)	214
O pobre rico – (01/09/2021)	220



O Mestre Zen Rinzai – (08/09/2021)	228
O burro – (15/09/2021)	234
O cego das bofetadas – (22/09/2021)	240
O aprendizado do amor – (29/09/2021)	249
Algumas frases para uma vida mais divertida e alegre – (06/10/2021)	257
Devo me casar? – (13/10/2021)	265
O califa e o bufão – (20/10/2021)	271
As babuchas que não se gastavam – (27/10/2021)	278
Debate por um alojamento – (03/11/2021)	289
Os três Budas risonhos – (10/11/2021)	296
O lábio inferior – (17/11/2021)	304
A Verdade – (24/11/2021)	312
Isso é bom ou mau? – (01/12/2021)	320
O rato medroso – (08/12/2021)	327
O burro ministro – (15/12/2021)	333
Mister sombra – (22/12/2021)	340
O encontro com o diabo – (29/12/2021)	350



São Paulo, 06 de janeiro de 2021.

O gesto do monge

Um senhor de idade, que se dizia descrente de tudo, foi ter com um famoso monge, para ver se ele resolvia os seus problemas de fé. O monge conversava com outra pessoa, mas ao ver o velhinho de pé, correu sorridente a dar-lhe uma cadeira para se sentar. Acabada a conversa, a outra pessoa despediu-se. O monge, então, dirigiu-se ao velhinho e começou uma intensa conversa com ele. O velhinho, de descrente, tornou-se crente e confiante nos ensinamentos do monge.

Um discípulo que presenciara o episódio perguntou ao velhinho:

– Por favor, diga-me, qual foi o argumento que o convenceu?

E ele respondeu:

– Foi o gesto de me trazer a cadeira para me sentar.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

- Não se ligue a pessoas de má qualidade, mesmo que ocupem posições importantes.



- Tendemos a desperdiçar nossa vida, apegados a coisas exteriores, distantes de nós mesmos. Procuramos na agitação da vida uma forma de preencher nosso grande vazio interior que, na verdade, nunca é preenchido. Por isso, ligamo-nos a pessoas confusas, que vivem no mundo da mentira, das aparências, do poder, dos apegos a coisas que, supostamente, trarão felicidade. A pressa, a competitividade, a agitação, a posse, a agressividade e a auto importância são alguns dos atributos desse mundo, povoado de pessoas de má qualidade.
- Em muitos momentos da nossa vida ficamos particularmente propensos a encontros e ligações com pessoas de má qualidade, que ocupam posições importantes. Muitas vezes essas pessoas estão cercadas de bajuladores com interesses confusos. Evitemos ser um deles.
- O melhor caminho para evitar a má qualidade é a prática do recolhimento. Recolhimento é desapego, pois implica largar a agitação e habitar o mundo do Silêncio e da Calma. As pessoas de má qualidade não aceitam retirar-se do mundo da mentira, pois, para elas, a vida só tem sentido quando estão agitando alguma coisa. Já as pessoas de maior qualidade amam praticar o recolhimento e afastar-se da agitação. Retirar-se da agitação não significa não se relacionar, apenas os relacionamentos passarão a ter uma nova qualidade.



- A Calma e o Silêncio nos dão uma inteireza que nos permite estar no mundo sem nos escravizarmos a ele. Só assim teremos relacionamentos satisfatórios, baseados no verdadeiro afeto.
- Havendo ansiedade e angústia em seu coração, busque a tranquilidade, a força que pode ser obtida pela prática do recolhimento.
- Temos um determinado ideal de como as coisas deveriam ser. Mas a vida é impermanente e, de alguma forma, sempre altera a ordem desejada. Esse movimento do transitório nos conduz à ansiedade e à angústia, pois, no íntimo, ansiamos por algo permanente. Este é o nosso erro: percebemos uma verdade genuína, mas a procuramos em local errado, no mundo da forma.
- Ao nos recolhermos para dentro de nosso Ser, deixamos que a ansiedade, a angústia, manifeste-se livremente. No início é doloroso, mas, como nos contos de fadas em que a princesa beija o sapo, transformando-o em príncipe, as emoções opressoras transformam-se em tranquilidade. Ela é real e plena, pois pertence ao mundo da não forma e permeará seu dia a dia com um perfume, lembrando que além da forma existe um mundo maior. Esse recolhimento traz uma imensa força perante a vida.



- Evite ser influenciado por interesses obscuros ou egoístas e cometerá poucos equívocos. Se alguém nos diz “É simples, você assina e pronto”, podemos ver que por trás de uma aparente simplicidade pode estar um enorme equívoco. Quase tudo na vida envolve suor e, às vezes, até lágrimas. Não espere nada caído do céu, além do que já recebemos de Deus: o corpo, a mente, a saúde, a Terra, o ar que respiramos, o Sol, o mar.

Na canção de hoje lançamos nosso apelo feliz à Musa. Adquirimos a capacidade de ouvir sua doce e antiga canção, que acalma o coração. Novos mundos se abrem e o infinito se mostra, enfim.

Atente agora à letra da nossa canção:



MUSA, UMA CANÇÃO SUA

**Musa, Musa, o dia inteiro sem parar,
sua doce, antiga canção, acalma o coração.**

**Musa, Musa, uma canção sua
surge clara e macia como o brilho da lua.**

**Novos mundos se abrem para mim,
o infinito se mostra, enfim!**

**E nessa visão percebo
o caminho que leva ao que almejo.**

**Musa, Musa, encontrei a paz!
Sua doce, antiga canção, acalma o coração.**

**Musa, Musa, encontrei a paz!
Sua doce, antiga canção, acalma o coração.**

**Sua doce, antiga canção,
acalma... o coração...**

**Acalma meu coração...
Sua doce, antiga canção
traz calma ao meu coração.**

**Musa, uma canção sua
surge clara como o brilho da lua.**

**Musa, sua doce, antiga canção
acalma meu coração.**

**Nessa visão percebo
o caminho que leva ao que almejo.**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

40 - Música - Musa, uma canção sua



São Paulo, 13 de janeiro de 2021.

As sete maravilhas

Um grupo de pessoas estudava as maravilhas do mundo. No final da aula pediu-se aos participantes que fizessem uma lista do que consideravam as sete maravilhas.

Embora houvesse algum desacordo, começaram os votos.

– O Taj Mahal, a Muralha da China, o canal do Panamá, as pirâmides do Egito, o Grande Canyon, o Empire State Building, a Basílica de São Pedro.

Ao recolher os votos o professor notou uma moça muito quieta. Ela ainda não tinha virado sua folha. O professor, então, perguntou-lhe se tinha dificuldades em fazer a lista.

A moça, quieta, respondeu-lhe:

– Sim, um pouco. Não consigo fazer a lista porque são muitas as maravilhas.

O professor disse:

– Bem, diga-nos o que você já tem e, talvez, possamos ajudá-la.

Ela hesitou e então disse:



- Eu penso que as sete maravilhas do mundo são: ver, ouvir, tocar, provar, sentir, rir e amar.

Neste momento todos silenciaram.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

- No começo tudo parece mais difícil do que é.
- Missões que nos são propostas no decorrer da vida, obstáculos que enfrentamos, passos, saltos, alegrias, imprimem um colorido e oferecem várias perspectivas de aprendizado. Por extensão, deixam nosso mundo mais aberto. Com o tempo criamos um receptáculo de experiências que tornam nossa vida interior mais harmoniosa e nossa vida exterior mais bem sucedida.
- Às vezes, a ansiedade e o medo dominam nossa mente e interferem na formação de nossos planos, mas quando aprendemos a trabalhar essas emoções, passamos a enfrentar melhor os obstáculos e a colher mais vitórias em nossa trajetória.
- Espere sempre algum tipo de oposição quando completar um plano, um projeto, uma iniciativa.
- Se não houvesse gravidade, talvez vivêssemos voando, planando alegres, tocando as coisas



como cálidos beija-flores no exercício de sua principal atividade. Faltaria, porém, um pé no chão, o lastro que possibilita o contato com a realidade. Em verdade, essa força universal que nos puxa para baixo, muitas vezes camuflada na ordem natural das coisas, é a permanente lembrança de que nada nesta vida, nada mesmo, fluirá para sempre num dado sentido de forma ininterrupta e sem contratempos.

- Liderar servindo é o segredo do sucesso. Se aqueles que, mesmo sabendo mais do que nós, se colocam de forma humilde e compreensiva, por que nos julgamos no direito de criticar ou entender processos que nem sequer tivemos a competência de compreender? Devemos analisar delicadamente o sentimento, quando nos propomos a servir. E precisamos compreender que servir não significa desincumbir-se de um dever, mas exige um grau de solicitude, uma disposição em defender o outro, uma vivência na peregrinação interior e uma real tentativa de criar um coração puro e um espírito decidido.
- Adaptando-nos e ajustando-nos a situações, sobrevivemos. Endurecendo e resistindo, naufragamos. A partir de hoje serei maleável como uma cortina que recebe um soco do campeão do mundo. Ela é atingida, adapta-se, mas volta à posição de equilíbrio. Ontem, uma pessoa insistiu agressivamente em



colocar seu ponto de vista, uma bobagem, que nem ao menos era pertinente. No entanto, ela manteve sua posição tão duramente, que todos se voltaram contra ela.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

O MANTRA DO VERBO AMAR

Nossa Alma, quando é desvestida de tudo o que a envolve, emana puro Amor! Ela é puro Amor!

Aquela saudade, sem nenhum objeto específico, que sentimos em determinados momentos do dia, é o chamado dela, para que não a esqueçamos, para que nos desidentifiquemos das inúmeras e infindas preocupações deste mundo.

Ame sua Alma, sua Musa! Ela existia antes do nascimento do seu corpo físico e existirá após seu falecimento. Ela é eterna! Una-se a Ela! Não a perca de vista! O tempo todo Ela pronuncia, sem palavras, o mantra do verbo Amar. E lembre-se, o destino une quem se ama.

Atente agora à letra da nossa canção:



O MANTRA DO VERBO AMAR

**A saudade me faz lembrar
minha alma apreciando o luar.
Recordo sua graça a murmurar
o doce mantra do verbo amar.**

**Ela, então, se retirou sem um adeus,
perdido me deixou, ficou a saudade.
Sofro sua ausência e canto
o doce mantra do verbo amar.**

**O mantra do amor numa canção,
ela velava, eu a amava.
Vivemos tudo no coração,
ela velava, eu a amava.**

**O destino une quem se ama
e de repente, sem nenhum aviso,
ele trará num simples sorriso,
o êxtase do nosso paraíso!**

**O destino une quem se ama
e de repente, sem nenhum aviso
ele trará num simples sorriso,
o êxtase do nosso paraíso!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

41 - Música - O mantra do verbo Amar



São Paulo, 20 de janeiro de 2021.

O ateu e o urso

Um ateu estava passeando em um bosque, admirando tudo o que aquele “acidente da evolução” havia criado.

– Que árvores majestosas, que poderosos rios, que belos animais! – ia ele dizendo a si mesmo.

Enquanto caminhava ao longo do rio, ouviu um ruído nos arbustos atrás de si e virou-se para olhar para trás. Foi, então, que viu um corpulento urso pardo caminhando na sua direção. O homem disparou a correr o mais rápido que podia. Olhou por cima do ombro e reparou que o urso estava muito próximo. Aumentou mais a velocidade. Era tamanho o seu medo que lágrimas lhe vieram aos olhos. Olhou de novo por cima do ombro, e desta vez o urso estava mais perto ainda. O seu coração batia freneticamente. Tentou imprimir maior velocidade, mas tropeçou e caiu desamparado. Rolou pelo chão rapidamente e tentou levantar-se. Só que o urso já estava em cima dele procurando pegá-lo com a sua forte pata esquerda, e com a outra pata, tentando agredi-lo ferozmente. Neste preciso momento o ateu clamou:

– Oh, meu Deus, me ajude!



O tempo, então, parou. O urso ficou sem reação. O bosque mergulhou em silêncio. Até o rio parou de correr. À medida que uma luz clara brilhava, uma voz vinda do céu dizia:

– Tu negaste a minha existência durante todos esses anos. Ensinaste a outros que eu não existia e reduziste a criação a um acidente cósmico. Esperas que eu te ajude a sair desse apuro? Devo esperar que tenhas fé em mim?

O ateu olhou diretamente para a luz e disse:

– É, seria hipócrita da minha parte pedir que, de repente, me passes a tratar como um religioso, mas talvez possas converter o urso.

– Muito bem, – disse a voz.

A luz foi embora. O rio voltou a correr e os sons da floresta voltaram. Então, o urso recolheu as patas, fez uma pausa, abaixou a cabeça e disse:

– Senhor, agradeço-te profundamente este alimento que me destes, e que agora vou comer. Amém!

Algumas indicações para uma vida mais consciente

- Viver em estado de ansiedade, perpetuamente correndo de uma coisa a outra, não significa perseverança ou eficiência. O estado de ansiedade, decorrente do fato de não



estarmos no agora, e sim entre o passado e o futuro, faz-nos prisioneiros de culpas, censuras, cobranças, expectativas frustradas. Correr, agitar-se, debater-se, só faz com que sejamos engolidos pelos acontecimentos. Nesse estado, estamos sempre descontentes com o momento, perseguindo metas ilusórias, fantasias. Não ouvimos nem vemos. Não percebemos nada acerca do ambiente que nos rodeia. Ficamos inseguros, impotentes para agir. O mental trabalha sem cessar, sem frescor, torna-se confuso e embotado. O peito se constrange num redemoinho de angústia, malevolência e desejos; e o corpo é torturado por tensões musculares. Submetendo-nos a esse estado, nossa energia vital não consegue fluir e atuar justamente. Quando estamos ansiosos, ocupados, apressados, esquecemos o nosso Ser e negligenciamos os nossos objetivos. Tal estado é incompatível com a perseverança e a eficiência. Essas qualidades são fruto da vontade e da paciência que só a quietude, o relaxamento, a calma e o silêncio propiciam. Nessas condições, tendo como base a harmonia interna, nosso atuar será perseverante e eficiente. Só temos tranquilidade e clareza para alcançar nossos objetivos e enfrentar obstáculos, quando nos alçamos, nos distanciamos para observar a situação, atuando oportunamente, ou deixando que as coisas tomem seu curso natural e se resolvam espontaneamente.

- A lei da impermanência mostra que a paz e a harmonia não são perenes. Para mantê-las, é



preciso um esforço contínuo. A natureza nos mostra que nada permanece estável. O ciclo constante das estações do ano, o envelhecimento da matéria orgânica, a transformação incessante dos elementos é o próprio tempo com sua presença inexorável. É típico da natureza humana resistir a mudanças. Há um medo ancestral frente ao desconhecido, o que nos coloca numa situação extremamente vulnerável e pobre. Reduz-nos a viver num mundo conceitual, do passado. Apegamo-nos às condições mais medíocres de vida, como náufragos amparados em tocos de madeira, no meio do mar. Quando experimentamos o sabor de substâncias mais finas, como paz e harmonia, tendemos a querer congelá-las no tempo, na tentativa vã de que não escapem. No entanto, a lei da impermanência está aí, e é justamente, na tentativa de manutenção, na angústia gerada, que deixamos de estar em contato com essas energias. Paz e harmonia não combinam com medo e angústia, mas sim com relaxamento, destacamento. É no desapego que se encontra o segredo. Devemos ser persistentes e cultivá-lo, para que o carvão se transforme no mais puro diamante.

- É através de repetições que uma criança aprende a andar. Para que a criança aprenda a andar, em primeiro lugar, é necessário que brote o desejo. Procede então por imitação e, após cada queda, levanta-se e recomeça cada vez melhor. Repetição



pressupõe vontade de atingir um objetivo. Vontade é matéria-prima para qualquer conquista. Para alcançar uma meta, devemos lembrar que há um processo a ser cumprido, e que, para isso, temos que conhecê-lo e dominá-lo. Só através de sucessivas repetições, quedas e recuperações, poderemos fortalecer conhecimento e vontade para chegar ao objetivo principal. Há, no entanto, um segredo sem o qual os esforços serão inúteis: é necessário que busquemos o frescor do novo em cada velho ato; repetições mecânicas dificultarão o êxito.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

VOCÊ É O MEU DESTINO

Na letra da canção de hoje destacamos que o encontro com a nossa profundidade é o destino inicial e final da nossa existência no mundo.

Só adquirimos maturidade, quando entramos em contato consciente com a fonte que faz o mundo pulsar. Ela cria, mantém, desfaz e recria constantemente o universo, estando, portanto, em cada ato. No raio de luz, na escuridão, no silêncio, no movimento, em cada ser e dentro de nós, ela irradia sua luz e força, nos concedendo vida, conhecimento e alegria.

Atente agora à letra da nossa canção:



VOCÊ É O MEU DESTINO

**É você que faz o mundo pulsar.
É você que faz a escuridão brilhar.
Só você e ninguém mais pode me resgatar
e levar alento ao coração,
que quer se encontrar.**

**Só você pode me livrar do desatino.
Só você, você é o meu destino.
Quando vivo a amplidão, sinto, então,
sua magia especial,
seu encanto total,
supremo bem, amor ideal!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

42- Música - Você é o meu destino

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo, 27 de janeiro de 2021.

O sentido da vida

As sandálias do discípulo ressoavam surdamente nos degraus de pedra que levavam aos porões do velho mosteiro. Empurrou a pesada porta de madeira que cerrava os aposentos do ancião. Custou-lhe localizá-lo na densa penumbra. O rosto velado por um capuz, sentado atrás de enorme escrivaninha onde, apesar do escuro, fazia anotações num grande livro tão velho quanto ele. O discípulo inquiriu-o:

– Mestre, qual é o sentido da vida?

O idoso monge, permanecendo em silêncio, apenas apontou um pedaço de pano, um trapo grosseiro no chão junto à parede, e logo depois, seu dedo indicador ossudo e encarquilhado mostrou logo acima, no alto do aposento, o vidro de janela opaco, sob décadas de poeira e teias de aranha.

O discípulo pegou o pano e subindo em algumas prateleiras de uma pesada estante forrada de livros, conseguiu alcançar a vidraça. Começou, então, a esfregá-la com vigor, retirando a sujeira que impedia a sua transparência. O Sol inundou o aposento, banhando com sua luz estranhos objetos, instrumentos raros e dezenas de papiros de pergaminhos com misteriosas anotações e signos cabalísticos. O discípulo sem saber em si de contentamento, a fisionomia denotando brilho



da satisfação declarou:

– Entendi mestre, entendi! Devemos nos livrar de tudo que obscurece nosso aprendizado, buscar retirar o pó dos preconceitos e as teias das opiniões que impedem que a luz do conhecimento nos atinja. Só assim poderemos enxergar as coisas com mais nitidez, partindo, então, para a evolução.

E assim o jovem discípulo fez uma reverência, deixou o aposento, agora iluminado, a fim de dividir com os outros a lição recém-aprendida. O velho monge, o rosto enrugado ainda encoberto pelo largo capuz, os raios do sol da manhã banhando-o agora com uma claridade a que se desacostumara, viu o discípulo se afastando e deixou escapar um ténue sorriso. E pensou:

– Mais importante do que aquilo que alguém mostra, é o que o outro enxerga.

E murmurou baixinho: “Eu só queria que ele colocasse o pano no lugar de onde caiu”.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

- Antes de conhecer a luz do dia, uma árvore pena por longo tempo na forma de semente dentro da terra. Nada, absolutamente nada, neste nível planetário é conseguido sem esforço. Desde o nascimento, seja no reino



animal ou no vegetal, essa evidência se constata. Pode-se pagar o preço antes ou depois, mas se paga por tudo. Porém, quando olhamos qualquer árvore depois de adulta, não realizamos o preço que ela pagou.

- Quando tudo parece estar contra você, agredindo-o, insultando-o, retorne interiormente à fonte da qual você descende. Poderíamos igualmente dizer: não procure fora o que está dentro. Dentro de você mora seu anjo da guarda, seu elo com o imutável, o inabalável, com a sutil força que lhe possibilita ir em todas as direções, sem temer os trovões e raios do caminho.
- O que nos parece só parece, não é. Tudo sucede independente de nós. Quando socamos um muro de pedra, ele fere nossa mão. Quem ou o que nos atinge não age por natureza pessoal. O bem, estando firme em nosso interior, não se abala, ele sabe disso. E não dá muita importância a insultos ou agressões. Deixemos, aos poucos, essa firmeza florescer.
- Valorize toda e qualquer ajuda que receber. Achamos que somos príncipes, princesas e, no fundo, estamos certos, só está errada a nossa ideia mimada sobre o que é ser príncipe ou princesa. Não é achar que o mundo foi criado para nos facilitar as coisas e nos servir, mas sim para dificultar as coisas e nos fazer servir. Assim, qualquer ajuda que chegue



deve ser valorizada, pois a ordem embutida nas leis é sempre a mesma, ou seja, dificultar. O momento sublime consiste na valorização da dificuldade, ao perceber que é ela a ajuda.

- Quando encontramos um obstáculo, a primeira coisa a fazer é um autoexame; a segunda, corrigir atitudes; a terceira, analisar a dificuldade e determinar a melhor maneira de tratá-la. Em seguida, se for o caso, dê tempo ao tempo.
- As dificuldades com que nos defrontamos na vida podem ser de três gêneros. O primeiro deles diz respeito a nós próprios, isto é, o problema é gerado por uma desarmonia interior de ordem física, emocional ou mental. Por isso, muitos dos obstáculos que tolhem as nossas ações são mais subjetivos do que reais. Daí a sabedoria de proceder, antes de tudo, a uma autoanálise. Diagnosticada a causa como interna, faça uma eventual correção de atitude que pode, por si só, eliminar o embaraço. Os obstáculos do segundo gênero são os ocasionados por agentes externos com os quais interagimos, como terceiras pessoas ou fatos objetivos, sobre os quais é possível exercer ações eficazes. Portanto, um exame racional dos dados concretos pode, muitas vezes, indicar linhas de atuação capazes de modificar a situação em nosso favor. Por fim os obstáculos de terceiro gênero são os que



derivam de forças cósmicas, fora de nosso controle. Todavia a atuação de tais forças é sempre cíclica e mutável. E o homem ou a mulher prudente sabe que, nesse caso, o recolhimento e a paciência são a conduta indicada até soprarem novos ventos.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

É VOCÊ QUE FAZ O MUNDO PULSAR

A vida é como se fosse uma canção, pois admite várias letras, várias narrativas, vários ritmos. A mesma vida pode ser vivida de muitas maneiras e podemos trocar à vontade nosso enfoque, nossa maneira de ser, desde que não nos fixemos em atitudes rígidas, limitadas, negando qualquer nova experiência que se apresente.

Ser flexível não é fácil, mas é parte essencial da nossa natureza original. Por exemplo, um dado evento nos contraria, se mudarmos a perspectiva, esse mesmo evento pode se tornar um prazeroso ponto de partida para novas compreensões e enriquecer nossa passagem por este mundo.

A canção de hoje é a mesma letra da semana anterior, porém em um novo ritmo, que pode nos tocar de uma nova forma.

Atente agora à letra da nossa canção:



É VOCÊ QUE FAZ O MUNDO PULSAR

**É você que faz o mundo pulsar.
É você que faz a escuridão brilhar.
Só você e ninguém mais pode me resgatar
e levar alento ao coração,
que quer se encontrar.**

**Só você pode me livrar do desatino.
Só você, você é o meu destino.
Quando vivo a amplidão, sinto, então,
sua magia especial,
seu encanto total,
supremo bem, amor ideal!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

43- Música - É você que faz o mundo pulsar



São Paulo, 03 de fevereiro de 2021.

Viver como as flores

- Mestre, como faço para não me aborrecer? Algumas pessoas falam demais, outras são ignorantes, algumas são indiferentes, sinto raiva das que são mentirosas, sofro com as que caluniam.

- Pois viva como as flores, - advertiu o mestre.

- Como é viver como as flores?

- Repare nestas flores, - continuou o mestre, apontando para os lírios que cresciam no jardim.

Elas nascem no esterco, no entanto, são puras e perfumadas. Extraem do adubo malcheiroso tudo que lhes é útil e saudável, mas não permitem que o azedume da terra manche o frescor de suas pétalas. É justo que você se angustie com as próprias culpas, mas não é sábio que os vícios dos outros o importunem. Os defeitos deles são deles e não seus! Se não são seus, não há razão para aborrecimentos. Exercitar a virtude é rejeitar todo o mal que vem de fora. Isso é viver como as flores. Não corra atrás das borboletas, cuide do seu jardim e elas virão até você.

Algumas indicações para uma vida mais consciente



- Sem benevolência, toda relação se enrijece. Qualquer relação não fundamentada na compreensão é movida por julgamentos e análises baseados em ilusões, que não vêm da consciência do Amor. Devemos aprender a distender ressentimentos, resgatar o equilíbrio das coisas, ver com olhos novos, sensíveis, respeitar as individualidades e dar uma chance à compreensão através da lembrança de Si mesmo. A cada manhã, lembre-se de não deixar fechar o sentimento, de ter ouvidos a partir do silêncio e de colocar na voz um som no qual transpareça a compreensão.
- Cuidado para que uma atitude orgulhosa e pretensiosa não afaste pessoas que poderiam ajudá-lo/ajudá-la. O orgulho e a pretensão se originam na insegurança. Relaxe o corpo, os sentimentos e os pensamentos, e experimente a sensação de largar profundamente. Aos poucos, expansão e desprendimento tomarão o lugar do orgulho e da pretensão.
- Com frequência, o sucesso nos torna vaidosos e presunçosos. Cuidado! O sucesso está diretamente relacionado a uma exposição pessoal que pode conduzir a uma preocupação demasiada com fatores externos e aparências. Quando perceber essa “fuga de Si próprio”, recolha-se e experimente o sabor do que é justo.



- Para confiar o peso de uma grande responsabilidade, procure pessoas dotadas de maleabilidade, modéstia, justeza e vigor. Saiba escolher e cercar-se daqueles que verdadeiramente poderão ajudá-lo. Confie, comporte-se como um maestro e compartilhe com todos o imenso prazer de compor uma sinfonia em conjunto.
- Quando um ser humano é generoso e aberto, não vê seus bens como propriedade exclusivamente pessoal. Tudo o que existe no universo foi criado para usufruto de todos. Aquele que o criou não reivindica sua propriedade, portanto, apenas tomemos como empréstimo o que passará de mão em mão, por toda a eternidade.
- Encontrando-se entre vizinhos ricos e poderosos, não caia na tentação de imitá-los, assim nem gastará seus bens, nem se tornará ridículo. A verdadeira riqueza é a que reside no interior da nossa Alma. Ela se manifestará em toda sua plenitude quando confiarmos em nossa sabedoria interior e nos entregarmos, verdadeiramente, ao poder superior. Jamais existirá riqueza alguma que se iguale à riqueza do encontro com nossa própria alma.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

É VOCÊ QUE FAZ A ESCURIDÃO BRILHAR



A canção de hoje é a mesma apresentada nas duas semanas passadas, em ritmos diferentes. Nela decantamos a Mãe Universal, a Musa Interior, a Alma, que move nossa vida e o universo. Com isso queremos demonstrar que podemos renovar o que se torna costumeiro e habitual. Pela última vez, nesta mesma canção, apreciem a homenagem que propomos permanecendo o mesmo ritmo, porém com uma nova ilustração.

***** Observação:** O terceiro ritmo foi substituído, devido a direitos autorais, por isso repetimos o anterior.

É VOCÊ QUE FAZ A ESCURIDÃO BRILHAR

**É você que faz o mundo pulsar.
É você que faz a escuridão brilhar.
Só você e ninguém mais pode me resgatar
e levar alento ao coração,
que quer se encontrar.**

**Só você pode me livrar do desatino.
Só você, você é o meu destino.
Quando vivo a amplidão, sinto, então,
sua magia especial,
seu encanto total,
supremo bem, amor ideal!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

44 - Música - É você que faz a escuridão brilhar



São Paulo, 10 de fevereiro de 2021.

A riqueza ilimitada

Num reino distante, um jovem, entrando numa floresta, disse a seu mestre espiritual:

– Eu gostaria de possuir riqueza ilimitada para ajudar o mundo. Por favor, conte-me: qual é o segredo para gerar abundância?

O mestre respondeu:

– Há duas deusas que moram no coração dos seres humanos. Apaixone-se por essas entidades supremas, mas saiba que elas estão envoltas em um segredo que precisa ser revelado, e eu lhe contarei qual é.

Com um sorriso ele prosseguiu:

– Embora você ame ou possa amar as duas deusas, deve dedicar maior atenção a uma delas, à deusa do conhecimento, cujo nome é Sarasvati. Persiga-a, ame-a, dedique-se a ela. A outra deusa chamada Lakshimi é a da riqueza. Quando você dá mais atenção a Sarasvati, Lakshimi, extremamente enciumada, faz de tudo para receber o seu afeto. Assim, quanto mais você busca a deusa do conhecimento, mais a deusa da riqueza quer se entregar a você. Ela o seguirá para onde for e jamais o abandonará, e a riqueza que você deseja será sua. Conhecimento é poder e



esse poder é a chave para a criação da prosperidade. Busque o conhecimento e a prosperidade jamais o abandonará.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

- Persistir por persistir não é suficiente para atingir o sucesso. Ninguém verá uma ave voando no fundo do mar, nem um peixe nadando nas nuvens. É preciso buscar metas justas. Temos de ter clareza em nossos objetivos, para sermos bem-sucedidos. A persistência é um instrumento importante, mas não é um fim em si. Deve estar subordinada a uma mente lúcida e silenciosa, capaz de um pensar ativo e preciso, para que os esforços não caiam no vazio, na redundância. Muitas vezes perdemos enorme quantidade de energia seguindo ideias sem fundamento, ou mesmo por falta de uma meta bem delineada. O silêncio na mente é o grande conselheiro. É somente a partir dele que conseguiremos a qualidade do pensar que resultará num objetivo justo.
- Persistência cega é um equívoco. Aprenda a ser flexível e adapte-se às características da situação. A persistência eficaz é como água que flui, que se adapta ao terreno no qual corre. É uma atitude maleável que propicia mudanças com suavidade, força, calma e eficiência. Se adotarmos uma abordagem



flexível e adaptável em relação às nossas metas, poderemos manter a serenidade mesmo em situações conflituosas, sendo livres para lidar com os desafios com que nos confrontamos cotidianamente. Assim, saberemos quando agir e quando ficar quietos, quando falar e quando silenciar, quando insistir e quando capitular. Aprender a ser flexível, portanto, consiste na capacidade de mudar de perspectiva, abordando o problema segundo ampla variedade de enfoques, levando em conta sua natureza e as condições que o cercam. O que era bom ontem pode estar obsoleto hoje e até mesmo esquecido. Por isso é fundamental ser receptivo às impressões novas que a vida sempre nos traz. Somente no agora podemos perceber novos ângulos em nossos problemas e reformular nossa meta inicial, caso contrário, ela pode caducar. Para atingi-la, é necessário que a persistência venha casada com clareza mental, abertura, relaxamento, ousadia e coragem. Se, no entanto, nossa persistência for cega, seremos escravizados pela rigidez da postura, perderemos novas oportunidades e poderemos ser levados a confrontos e impasses. A teimosia nos torna incapazes de escutar, ver, sentir e pensar. Nossas necessidades e desejos passam a nos dominar e deixamos de servir, tornando problemático nosso relacionamento com o mundo. Sendo flexíveis, abertos e interessados, além de perseverantes em



relação ao nosso desenvolvimento interior, atingiremos objetivos com muito mais eficácia, sem prejudicar nossa criatividade. Ao mesmo tempo, continuaremos a saborear o incrível gosto do inusitado.

- Ninguém se banqueteia em uma mesa sem comida, nem sacia sua sede bebendo de um copo vazio. Limite-se a esperar o tempo certo de agir e assim acumulará energias. O devaneio consome energia e é improdutivo. A imaginação só tem valor quando pode trazer resultados concretos em sua vida. Ao acumular energias no observar silencioso das situações, você poderá transformá-las em atos criativos que servirão a você e aos outros.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

SAT, CHIT, ANANDA

Já dissemos em outras ocasiões que, quando nos desidentificamos dos nossos “eus” habituais, da nossa fachada social, vamos de encontro à nossa natureza essencial, nosso Eu real. Os hindus chamam essa natureza essencial de SAT, CHIT, ANANDA, assim denominada porque é composta de três elementos inseparáveis, semelhante à trindade cristã Pai, Filho e Espírito Santo.

SAT representa a vida, a existência, a energia,



que nos anima. CHIT é a percepção, a fina capacidade de pensar, refletir, o brilho que enxerga a existência e suas transformações. ANANDA é a capacidade de regozijo, de desfrutar e usufruir a existência, tanto no movimento quanto no Silêncio. Os três unidos em um triângulo equilátero são tudo que podemos almejar como participantes do oceano da Consciência que é e dá significado ao universo.

Nossa canção de hoje, SAT, CHIT, ANANDA, é um mantra cantado, para nos lembrar de que a Consciência é o único poder a ser descoberto.

Somos SAT, CHIT, ANANDA! Não é necessário nenhum esforço para percebê-lo. Deixe cair os véus que aparentemente nos separam.

Atente agora à letra da nossa canção:

SAT, CHIT, ANANDA

**Sat, Chit, Ananda,
é tudo que posso almejar,
é o que mais peço agora,
e o destino realizar.**

**Vem Chit, vem brilhar,
Ananda traz o desfrutar.
Estar ciente é o Bem Maior,
ouço Sat a cantar.**



**Sat, Chit, Ananda, sempre ao meu lado,
sei que nada dará errado,
e sei que com esse poder
estarei alerta, acordado!**

**Vem Chit, vem brilhar,
Ananda traz o desfrutar.
Estar ciente é o Bem Maior,
ouço Sat a cantar.**

**Sat, Chit, Ananda, sempre ao meu lado,
sei que nada, nada dará errado,
e sei que com esse poder
estarei alerta, acordado!**

**Sat, Chit, Ananda,
Sat, Chit, Ananda,
Sat, Chit, Ananda,
Sat, Chit, Ananda!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

45 - Música - Sat, Chit, Ananda

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo, 17 de fevereiro de 2021.

O Mercador e o Mestre Zen

Um Mestre Zen estava arrecadando fundos para reconstruir uma parte do mosteiro quando um rico mercador decidiu doar 500 moedas de ouro para ajudar a terminar a obra. Quando entregou o dinheiro ao Mestre Senseitsu, ouviu-o dizer:

– Muito bem, vou aceitar.

O mercador deu o saco de ouro, mas não ficou satisfeito com a atitude do sábio, pois sabia que se podia viver o ano inteiro com 3 moedas de ouro, e o Mestre sequer agradeceu pelas 500 moedas. Não se aguentando, o mercador disse ao Mestre:

– O Senhor sabe que no saco tem 500 moedas de ouro?

– Você já disse isso antes, – replicou Senseitsu.

– Mesmo para mim que sou abastado, 500 moedas de ouro representam uma fortuna, – insistiu o doador.

– E você quer que eu o agradeça?

– Ué, o senhor deveria, é o mínimo.

– Por quê? – perguntou Senseitsu, e acrescentou:



– Quem dá é que deve agradecer.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

Vamos falar hoje da descida ao Hades, da descida à Deusa Forte.

- A força da gravidade é o chamado das regiões celestes inferiores, da Deusa Forte; é um convite para conhecermos seus domínios, suas riquezas, sua potência. Como filhos rebeldes, lutamos contra esse chamado, empertigamos-nos, inflados da nossa vaidade ignorante, da nossa irremediável pretensão. Tornamo-nos filhos bastardos, fugimos da nossa Mãe e não conhecemos nosso Pai.
- Vivemos em um mundo intermediário, em um limbo, em um nada agitado, correndo de lugar algum para lugar nenhum. Como diz o Mestre Gurdjieff, “vivemos a verter o nada no vazio”. Entretanto, nossa Mãe nos chama, seu canto, sua atração, é a força da gravidade, pedindo-nos para senti-la, largar, relaxar e não acreditar nos problemas ilusórios que tanto nos afetam. Ela nos convida a nos desgrudar de tudo, a entregar todos os nossos problemas para o fundo silencioso, para ela, não para esquecê-los ou descartá-los, mas para transformá-los, purificá-los e compreendê-los. É tão simples largar, abrir mão, soltar.



- Tudo tem seu lugar, seu sentido, mas nada é importante. A Mãe aguarda pacientemente que seus filhos acordem. Ela não tem pressa. Por que apressar-se uma vez que ela é a Eternidade? Como Mãe generosa, ela quer nos conceder seus poderes e suas infinitas riquezas. Ela é a riqueza! Nela estão contidos o passado, o presente, o futuro. Nunca houve um começo e, não haverá um fim. Em seus domínios, tudo sempre existiu, existe, existirá. Nela estão em potencial todos os desejos, os sonhos, os anseios, as realizações dos que nos precederam e dos que virão depois de nós; nela está contida toda a humanidade, todas as raças, animais, vegetais, rios, montanhas, rochas, estrelas.
- Ela é a Vastidão, a origem de tudo, os poetas, os escritores, a poesia, a literatura, todas as peças que foram e serão escritas, a pintura, a ciência, todas as descobertas vêm do seu Poder ilimitado. Dizer Poder ilimitado é limitar em palavras a extensão dessa Grandeza. Ouvir o canto da Mãe, deixar-se levar voluntariamente pela descontração, pelo poder da gravidade, é estar em prece, é estar maravilhado, é viver em puro encantamento.
- Reverencie e aceite o convite para conhecer seu Esplendor. Como recusar esse chamado se ela quer nos oferecer o mundo? O mistério da existência, do nosso coração, está nesse colo,



nesse útero materno, esperando... Quando aceitamos a descida, uma prece sem palavras eleva-se como uma fragrância inebriante, como uma música celestial, despertando nosso coração e nossa mente para tudo e todas as coisas. O mistério poderoso da Mãe une-se, então, à supra visão do Pai. Finalmente, sentimo-nos em casa.

Comentários sobre as indicações acima

Como acabamos de dizer, existe uma descida consciente, voluntária, para sentirmos a vida em todo o seu esplendor, tanto no corpo quanto na mente, e nas reações frente à vida. Entretanto, aquele ou aquela que não se conscientiza que interiormente é muito maior do que seus problemas circunstanciais momentâneos, corre o risco de acabar seus dias em um poço sem fundo, sem saída, triste, sem enxergar a luz do Alto que está sempre nos chamando e orientando.

Devemos cuidar para não exaurirmos todas as nossas energias físicas, emocionais, mentais, e financeiras, em busca da promessa de uma felicidade que a vida ordinária não pode nos proporcionar. Não acredite na ilusão deste mundo onde tudo é passageiro, onde a dor e o prazer se alternam incessantemente.

Nossa canção de hoje é um aviso para os incautos.



Atente agora à letra da nossa canção:

NINGUÉM TE CONHECE NO FUNDO DO POÇO

***Por um tempo levei vida de milionário,
gastava dinheiro a rodo, grande otário.
Levava os amigos pra uma baita farra,
comprava o melhor whisky,
champanhe importada.***

***Então, fui descendo ladeira abaixo,
perdi bons amigos, fiquei cabisbaixo.
Se puser de novo minhas mãos
numa grana brava,
vou segurá-la nas minhas garras.***

***Pois ninguém te conhece mais
quando está no fundo do poço,
e de quebra, sem nada no bolso.
E quanto aos amigos, desaparecem....***

***Se a boa sorte de novo voltar,
velhos amigos vão retornar.
Eu digo, é estranho, mas é a verdade:
ninguém te conhece no fundo do poço.***



**Não, ninguém te conhece mais
quando está no fundo do poço,
e de quebra, sem nada no bolso.
E quanto aos amigos, desaparecem...**

**Se a boa sorte de novo voltar,
velhos amigos vão retornar.
Eu digo, é estranho, mas é a verdade:
ninguém te conhece,
ninguém te conhece,
ninguém te conhece no fundo do poço.**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

46 - Música - Ninguém te conhece no fundo do poço

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo 24 de fevereiro de 2021.

Onami, o lutador

No Japão, nos primórdios da era Meiji, vivia um conhecido lutador chamado Onami, que significa Grandes ondas. Onami era muito forte e conhecia, como ninguém, a arte da luta. Nos torneios privados, derrotava seu próprio professor, mas em público era tão acanhado que seus alunos o derrubavam. Onami, então, decidiu procurar um mestre zen para ajudá-lo.

Rakuju, um Mestre errante, estava hospedado naquele dia em um pequeno templo na redondeza. Onami foi até ele e relatou-lhe seu problema. O Mestre escutou-o atentamente e disse:

– Grandes ondas é o seu nome. Passe essa noite no templo e imagine-se transformando-se em ondas imensas. Você não será mais um lutador temeroso, será as ondas avassaladoras que carregam tudo à sua frente, engolindo tudo em seu caminho. Faça isso e será o maior lutador do mundo.

Quando o Mestre se retirou, Onami sentou-se em meditação tentando imaginar-se como ondas. Muitas coisas diferentes atravessaram sua mente, confundindo-o, mas, gradualmente, passou a sentir-se como ondas grandes, imensas. Elas levaram os vasos com suas flores, invadiram



o jardim. A imagem do Buda foi arrastada e o templo todo foi inundado. Um pouco antes do amanhecer nada mais restava, além do vai-e-vem de um imenso oceano.

De manhã, o Mestre encontrou Onami ainda meditando. Um leve sorriso delineava-se em seus lábios. O Mestre tocou-o levemente e disse:

– Agora nada mais pode perturbá-lo. Você é essas ondas que arrastaram tudo à sua frente.

Nesse mesmo dia, Onami inscreveu-se para lutar e ganhou. Desde então ninguém mais no Japão foi capaz de derrotá-lo.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

- Os querubins cantam sempre em conjunto e em harmonia. Quando os humanos cantam, unem-se a essa ordem angélica. A harmonia de sons age sobre nós, fazendo vibrar as partículas do corpo astral, isto é, das energias que nos movem, e as células do corpo físico introduzem a Beleza e o Amor nesses dois corpos. O canto prepara condições ideais para a purificação do corpo energético e físico, e aos poucos desperta em nossa alma sensores capazes de captar as forças inteligentes que vêm das regiões mais luminosas do universo. Recebemos inspirações, intuições, enquanto cantamos



com os anjos. A luz (sabedoria) e o calor (sentimento) virão aos poucos se instalar definitivamente.

- A música é a expressão sensível da Consciência. As benesses do canto tocam nossos centros superiores, nossos centros mais inteligentes. Tornamo-nos mais nobres, mais felizes, mais luminosos, mais fortes, seres em constante transformação e evolução. Na música e no canto, não é o entendimento mental o que mais conta, mas sim o que sentimos e vivemos sobre o efeito das vibrações, da harmonia. Somos cativados e maravilhados pelo canto dos pássaros, murmúrio das cascatas, o som da brisa roçando as flores, e não precisamos nos preocupar em analisar cada um desses sons. Para vibrar em harmonia não é necessário entender mentalmente. Por exemplo, quando alguém nos olha com ternura, para que definir mentalmente o que está por trás do olhar? O importante é o maravilhamento que sentimos, a felicidade que nos torna vivos e plenos, o coração que se abre. A música não é feita para ser entendida mentalmente, é para ser vivida e sentida no coração.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

ESPEREI VIDAS E VIDAS



Hoje, vamos enaltecer nossa união com a Alma, com a Musa, nossa eterna inspiradora. Vamos dizer-lhe que a louvamos acima de todas as coisas e não queremos mais perdê-la, esquecê-la.

Esperamos vidas e vidas por esse encontro. E não nos damos conta de que ela está aqui, agora, nem antes, nem depois, nos oferecendo a chave mestra, o Amor. Sem a sua percepção sofremos, tornamo-nos seres insanos, correndo de lá para cá, perdidos em sonhos que só se dissolvem à luz da Consciência.

Atente agora à letra da nossa canção:



ESPEREI VIDAS E VIDAS

**Agora estou feliz e sereno,
tenho você por inteira.
Fique junto a mim, bem junto,
esperei vidas e vidas por você!**

**O agora é o ponto de encontro,
deixei o passado e o depois.
Fique junto a mim, bem junto,
esperei vidas e vidas por você!**

**Sua ausência quase me levou à loucura,
derramei lágrimas sofridas.
Lembro, dei-me conta, assim que a senti,
que o amor é a chave mestra,
que sem você não me completo.**

**E agora, sei que a venero
acima de todas as coisas.
Venha, fique junto a mim, não me esqueça,
esperei vidas e vidas por você!**

**Esperei vidas...
Esperei...
Vidas e vidas...
Esperei por você!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

47 - Música - Esperei vidas e vidas



São Paulo, 03 de março de 2021.

A lua não pode ser roubada

Riukan, um Mestre Zen, vivia uma vida simples em uma cabana aos pés de uma montanha. Certa noite, quando ele não estava em casa, um ladrão entrou e descobriu que não havia nada para roubar.

Nesse momento Riukan voltou, viu-o e disse:

– Você deve ter vindo de longe para me visitar e não deve voltar de mãos vazias! Por favor, leve minhas roupas como presente.

O ladrão ficou estupefato! Pegou as roupas e fugiu.

Riukan sentou-se nu, contemplando a lua e murmurou:

– Pobre rapaz, pena não poder dar-lhe essa linda lua!

Algumas indicações para uma vida mais consciente

- A vida, como a conhecemos, vem do centro, chamado por alguns de Absoluto. Podemos conceber que a descida ou o espalhar-se da vida a partir desse centro, desse incognoscível, já se torna perceptível a partir



de sua manifestação, até ficar plenamente visível no nosso mundo. Se a energia, a vida, só for para baixo ou para fora, ela será apenas reprodutiva, sexualmente reprodutiva. Esse é fenômeno da criação dos mundos, das galáxias, dos seres, como mostrado esquematicamente no diagrama do Raio de Criação do Mestre Gurdjieff. A vida é uma força centrífuga quando se exterioriza, quando deixa o centro, a sua origem, e cria o universo. Igualmente em nós essa força cria o nosso mundo individual. A vida, assim, produz todos os seres e continua sempre eterna.

- Mas como todo bastão tem duas pontas, existe também obrigatoriamente, o movimento de retorno ao centro, para a origem, um movimento centrípeto. Sem esse retorno, a alma humana não evolui, depaupera-se, exaure-se, o universo se destrói. A energia que se exterioriza é sexual, a que se interioriza é espiritual. A primeira é reprodutiva, a segunda é evolutiva. A que sai cria novas vidas, novas situações. A que entra traz um novo nascimento, um novo florescer. A nossa evolução depende do retorno consciente da energia, da força de vida.
- A ideia do retorno aparece em vários contos antigos: no retorno de Ulisses a Ítaca, no retorno do Filho Pródigo ao Pai e no personagem principal do livro de Gurdjieff,



“De tudo e de todas as coisas”. Esses heróis mostram-nos o longo caminho de retorno ao centro. Através desse movimento, nascemos espiritualmente. Um segundo nascimento, portanto, é ocasionado pelo retorno consciente ao centro. Nossa sexualidade reside na parte de baixo do nosso “raio de vida”, do nosso corpo e somos comandados por ela, que é continuamente misturada e expelida através de nossas ações, emoções e pensamentos. Por isso, enfatizamos que o homem e a mulher são comandados pela sexualidade.

- Quando através de um ato de Atenção a energia não é jogada para fora mecanicamente, ela se volta para o centro dando início à nossa evolução. E nos agracia com uma mente clara e lúcida, com novos sentimentos, com ações livres e desinteressadas, determinando dessa forma, um novo mundo à nossa volta, um mundo consciente. Para o nosso florescimento, precisamos do retorno dessa energia, desperdiçada pela nossa desatenção contínua. Mas lembrem-se: retornar à energia não significa reprimi-la; não significa renunciar à sexualidade; não significa cair numa ação inútil, mas sim redirecioná-la para o centro através de um olhar criativo, de um ato meditativo, um ato de Atenção.



*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

SEMPRE A MESMA

Falamos hoje do poder genésico que move todo o universo, cria vidas, formas, mundos, galáxias. Esse poder, como dissemos, está também dentro de nós e produz nossos atos, pensamentos e nossas emoções. A força genésica é a Musa, a Alma do mundo, a Alma individual, também chamada Kali por alguns, ou Nossa Senhora por outros. E assume muitas formas e nomes de acordo com a época e os costumes. Ela está por trás de tudo e se diverte com suas criações. É soberana. Quando parece que comandamos o espetáculo, ela muda o cenário e tornamo-nos pequenos, filhos do seu poder ilimitado. Ela cria e rege os mundos. Está no centro imóvel e na periferia transformadora. Nosso dever e prazer é o de simplesmente admirá-la, assistir às suas obras, seus movimentos, sem perder o centro, e desfrutar do espetáculo recebendo com equanimidade tudo o que ela nos envia, sem nada rejeitar.

Ela é sempre a mesma, esbanja força, renova-se sem parar. Seu prazer é inventar mundos e mundos, produzindo mais e mais. Nossa felicidade é poder contemplá-la, observá-la em silêncio e amá-la. Ela é eterna, sempre jovem, sempre a criar, a transformar, para que tudo continue. Atente agora à letra da nossa canção:



SEMPRE A MESMA/ (Lila Universal)

**A Musa sempre vence todas as suas apostas.
Ganha sempre, se diverte com as respostas.
Muitas vezes, quando parece que eu ganho,
muda o cenário e estranho....
Sinto-me tão tacanho!**

**A Musa, eu sei, rege os mundos,
não se dá mal.
O truque é que ela é universal.
Meu prazer é ver tudo acontecer
sem me comprometer e, então, rejuvenescer.**

**E ela é sempre a mesma,
se mostrando em grande gala.
Sempre a transformar,
aprendo a amá-la.
Esbanjando força,
seu prazer é inventar
mundos e mundos,
sempre produzindo mais...**

**Sou feliz, vivo a contemplá-la,
sou a luz a observá-la,
em silêncio quero amá-la.
E ela é eterna, sempre jovem,
sempre a criar, a transformar,
e tudo continuar.**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

48 - Música - Sempre a mesma



São Paulo, 10 de março de 2021.

O discípulo de Confúcio

Um dia Yen Huei, discípulo de Confúcio, disse ao Mestre:

- Mestre, estou progredindo!
- O que você quer dizer com isso? - perguntou Confúcio.
- Já consigo esquecer-me de todos os conceitos sobre bondade e justiça.
- Muito bem! - disse o Mestre - mas não é o suficiente!

Um outro dia, Yen Huei voltou e disse:

- Mestre, estou progredindo!
- O que você quer dizer com isso? - Confúcio perguntou mais uma vez.
- Já consigo esquecer-me de todos os conceitos ligados aos rituais, aos costumes, às condutas, à música - respondeu o discípulo.
- Muito bem, mas não é o suficiente.

Numa outra vez Yen Huei encontrou Confúcio e lhe disse:



– Mestre, todos os dias eu me sento quieto e esqueço-me de tudo.

Confúcio experimentou um sentimento de admiração e perguntou:

– O que você entende por sentar-se quieto e esquecer-se de tudo?

– Desidentifico-me do corpo, sei que não sou o corpo. Largo os sentidos, os pensamentos, abandono todas as formas, vou além daquilo que chamo de minha inteligência e uno-me ao princípio que move o universo. É isso que entendo por sentar-me quieto e esquecer-me de tudo.

Confúcio então concluiu:

– A união à vastidão nos livra do temporal, de tudo aquilo que é pequeno e passageiro. Evoluir sem cessar em direção ao princípio criador é o nosso objetivo. Realmente você progrediu. De agora em diante, vou segui-lo!

Algumas indicações para uma vida mais consciente

- A compreensão do mundo interior nos ensina que somos mais que o corpo e a mente. Esta vida que conhecemos é uma forma de prisão, cercada de hábitos e objetos conhecidos, uma prisão, aparentemente, sem grades. Uma



compreensão justa do Ser nos ensina o desabrochar da Consciência. Só ela pode extrapolar os grilhões invisíveis.

- A Consciência sempre foi e sempre será plena, mas em nós é como se estivesse embaçada, como um farol recoberto de poeira que não consegue mostrar seu brilho. A luz da Consciência não atravessa as camadas de poeira que este mundo, através da educação, recobriu. O ego, o intrujão, é a poeira que recobre o farol. Precisamos reconhecer nossa verdadeira identidade, que consiste em permitir que a luz, vinda do centro do nosso ser, do coração, brilhe em nossos pensamentos, sentimentos e ações. A luz está sempre a brilhar, a poeira ofusca!
- Não se deixe enganar por percursos falsos. Não se perca! Tudo o que está sendo dito é o guru externo que se comunica com o guru interno, lembrando-o de que ele é luz, inteligência e amor, que não é a poeira grudada no farol, projetando sombras irreais.
- Esses ensinamentos emprestam sua energia lembrando-nos de nossa verdadeira origem. No ensinamento oral, as palavras são vivas, o pensar é claro, os sentimentos são alados e nos permitem transformar o mundo. Os ensinamentos trazem força e poder e são testados ao longo dos anos em contato direto com a fonte de todos os seres.



- O guru interno sabe das dificuldades do caminho. Sabe que a qualquer momento o ego pode barrar a evolução do praticante. Sabe ainda que o ego, se for convertido, pode se entregar a um poder amplo, imortal, do qual ele faz parte. O ego está sempre pronto a exclamar “Eu sou! Agora eu sei!”, ou seja, sempre pronto a usurpar o verdadeiro poder. O guru interno ou a Musa mostra a verdade sobre o Ser a quem estiver qualificado para escutar e ver. O ego é como as nuvens no céu, sempre em movimento, sempre mudando suas formas fictícias, fantasmagóricas, calcadas no passado e na expectativa do futuro, sempre tentando se impor e dominar. Só cederá se reconhecer que é parte do Todo.
- O Eu real é, sempre foi, sempre será, Agora!
Repito: O Eu real é, sempre foi, sempre será, Agora!

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

O PAI-NOSSO

Estamos falando daquilo que a tradição Cristã, há 2.000 anos, chama de Pai-Nosso. Por isso, hoje, na nossa canção, colocamos essa prece dentro de uma melodia, para poder cantá-la e vivenciá-la no corpo, na mente, nos sentimentos e no Espírito.



Essa prece tem o poder de regenerar o corpo e a alma e nos traz indicações precisas sobre o mundo interno. Ela foi a única prece da tradição, transmitida diretamente por Jesus Cristo. Tentem compreendê-la com um novo pensar, um novo sentir. Não a tomem apenas através do viés religioso. Ousem ir além do pensar e sentir habitual. Ela nos pede que fiquemos receptivos ao Reino dos Céus, isto é, a um nível de Consciência muito acima do cotidiano. Essa nova Consciência pode nos influenciar, transformar, modificar nosso mundo interno e nos alçar à novas compreensões. O reino dos Céus, na linguagem que temos usado, corresponde ao além-mental, de que tanto falamos em nossas mensagens.

O além-mental é um mundo desconhecido e inimaginável para a maioria. Esse mundo, se vivenciado, pode trazer qualidades superiores que nos ajudarão a transformar nossa realidade cotidiana. O Reino dos Céus espera que estejamos vazios das nossas complicações e hábitos, e deixemos de lado o intrujão, o ego que, como uma placa plúmbea, impede o contato dos mundos superiores com o mundo do dia a dia. Só Ele pode nos trazer Fé, Esperança, Paz e Amor.

Atente agora à letra da nossa canção:



O PAI-NOSSO

***Pai nosso, que estais nos céus,
santificado seja o Vosso Nome,
venha a nós o Vosso Reino,
seja feita a Vossa Vontade
assim na Terra como no Céu.
O pão nosso de cada dia nos dai hoje
e perdoai nossas dívidas,
assim como perdoamos
aos nossos devedores;
e não nos deixeis cair em tentação,
mas livrai-nos do mal.***

***Porque Seu é o reino,
o poder e a glória, para sempre.
Amém.***

***Pai nosso, que estais nos céus,
santificado seja o Vosso Nome,
porque Seu é o reino,
o poder e a glória, para sempre.
Amém.***



***Venha a nós o Vosso Reino,
seja feita a Vossa Vontade
assim na Terra como no Céu.***

***Pai nosso, que estais nos céus,
santificado seja o Vosso Nome,
venha a nós o Vosso Reino,
seja feita a Vossa Vontade
assim na Terra como no Céu.
O pão nosso de cada dia nos dai hoje,
porque Seu é o reino,
o poder e a glória, para sempre.
Amém.***

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

49 - Música - O Pai Nosso

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo, 17 de março de 2021.

A máscara sorridente

Na China antiga, um homem chamado Wong se sentia hostilizado pelas pessoas da pequena aldeia onde morava. Um dia o Sr. Wong foi visitar o sábio da região e desabafou:

– Cumpro minhas obrigações para com os deuses, sou um bom cidadão, um exemplar chefe de família e vivo praticando a caridade. Por que as pessoas não gostam de mim?

A resposta do mestre foi simples:

– Embora o senhor seja bom e caridoso, o seu rosto sério leva as pessoas a uma conclusão diferente. Embora seja muito rico, é pobre de alegria e cordialidade. E por outro lado, nunca sorri, embora ajude as pessoas.

O sábio deu ao Sr. Wong uma máscara sorridente que lhe ajustava perfeitamente ao rosto. Advertiu-o, porém, que, se algum dia a tirasse do rosto, não conseguiria recolocá-la.

No primeiro dia em que o Sr. Wong saiu à rua, todos começaram a cumprimentá-lo e em pouquíssimo tempo já estava cheio de amigos. Mas um dia, chegando à conclusão de que as pessoas não gostavam dele, mas da máscara,



pensou:

– Prefiro ser hostilizado a ser estimado por uma aparência falsa.

Foi até o espelho e retirou a máscara sorridente. Mas que surpresa! O seu rosto tornara-se também sorridente. Assumira as expressões e o sorriso da máscara! Assim o Sr. Wong entendeu que, por ter experimentado a sorrir, a vida lhe sorrira em retribuição.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

- Lembre-se de que o tempo neste mundo é breve, nosso corpo tem data marcada.
- Esteja preparado, não pense que não acontecerá. Pode ser a qualquer momento, a qualquer dia. Esse dia, entretanto, se dará sempre no Agora. Tudo se dá no Agora. O passado já foi, o presente não se deixa pegar, e o futuro é apenas expectativa. O Agora não é o presente, pois está fora do tempo. Entra-se no Agora através do presente, nem antes, nem depois. O antes são memórias, o depois, fantasias. O Agora é eterno. Não se identifique com o fluxo mental e experimente o Agora. No Agora experimentamos tudo aquilo que é: dor, prazer, sofrimento, alegria, ou simplesmente os diferentes sabores que a vida oferece.



- Para o ser humano adormecido, o passado foi a idade de ouro, o futuro trará os tempos felizes, e o Agora simplesmente não existe, é um vazio sem sentido. No entanto, é no Agora que percebemos nossa desatenção, e ao percebê-la, o poder da Atenção cresce, se expande e pode assistir a tudo que se passa internamente: pensamentos, emoções, desejos. O ser humano de Atenção busca o conhecimento do mundo interior através do portal do Agora. Ele sabe que esse portal não é um ponto geográfico, mas tem um valor inestimável. O Agora é o intervalo entre as lembranças do passado e as fantasias do futuro e nos coloca em outra dimensão.
- Nessa dimensão a Consciência floresce, pois não se prende a sonhos e projeções. O coração se tranquiliza, a mente se esvazia e as tensões se desfazem.
- Traga a Consciência para o Agora! Viva no Agora enquanto se movimenta no tempo. Lembre-se de que a vida é valiosa, não deve ser desperdiçada. No Agora, a energia, o fogo interno, se desenvolve. A vida fica cheia de paixão e sentido. A vida só é aborrecida quando é fruto da desatenção. O esquecimento, a desatenção, é a sombra. A Atenção é a luz que brilha internamente. Ao trazer a Consciência para o Agora, a luz aumenta e a vida se expande. O mundo se torna um banquete para os cinco sentidos.



*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

A VIDA EM FEITIO DE ORAÇÃO

A canção de hoje é baseada na letra recriada por nós e na melodia do grande e insuperável Noel Rosa. Ela nos ensina que todo aquele que só vive imerso no nebuloso mundo mental não sente as coisas como deveria, não percebe a passagem do tempo e se defende de experimentar a dor interna da saudade, que apesar de nós mesmos, nos indica que a vida não é apenas o que vemos e recebemos através dos cinco sentidos. A saudade é um aviso silencioso, sem palavras, um fino sentimento que nos informa que existe um mundo além-mental.

Atente agora à letra da nossa canção:



A VIDA EM FEITIO DE ORAÇÃO

**Quem acha vive se perdendo,
não sente, fica só se defendendo
da dor tão cruel dessa saudade
que, por felicidade, meu pobre peito invade.**

**Por isso agora, lá do Alto vou olhar
e assim eu vou levar, com satisfação
e com harmonia, essa linda melodia,
que é a vida em feitio de oração.**

**Viver é um privilégio,
ninguém aprende a vida no colégio.
Viver é chorar de alegria,
é sorrir de nostalgia,
dentro da melodia.**

**Por isso agora, lá do Alto vou olhar
e assim eu vou levar, com satisfação
e com harmonia, essa linda melodia,
que é a vida em feitio de oração.**

**A vida, na realidade,
vem do Alto, não lá da cidade
e quem suportar essa paixão,
sentirá que a vida, então, nasce no coração.**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

50 - Música - A vida em feitio de oração



São Paulo, 24 de março de 2021.

A intensidade do desejo

Ramakrishna ilustra com uma parábola a intensidade do desejo que precisamos ter.

O mestre levou o discípulo para perto de um lago e disse-lhe:

– Hoje vou ensinar-lhe o que significa a verdadeira devoção.

Pediu, então, ao discípulo que entrasse com ele no lago, e segurando a cabeça do rapaz, colocou-a debaixo d'água.

O primeiro minuto passou. No meio do segundo minuto, o rapaz já se debatia com todas as forças para se livrar da mão do mestre, e voltar à superfície. No final do segundo minuto o mestre soltou-o. O rapaz, com o coração disparado, levantou-se e disse ofegante:

– O senhor quis matar-me!

O mestre esperou que ele se acalmasse e disse-lhe:

– Não desejei matá-lo porque, se desejasse, você não estaria mais aqui. Queria apenas saber o que sentiu enquanto estava debaixo d'água.



- Eu me senti morrendo, tudo o que desejava na vida era respirar um pouco de ar.

- É exatamente isso! A verdadeira devoção só aparece quando só temos um desejo, e morreremos se não conseguirmos realizá-lo!

Algumas indicações para uma vida mais consciente

- O poder do trabalho de transformação de si mesmo nos é comunicado a partir do contato com os Ensinamentos que abrem um novo mundo, um mundo desconhecido. O praticante precisa aprender a não se esconder, a não se identificar com o seu ego, a largar sua estrutura montada ao longo dos anos. O ego é o mundo da dissimulação. Os ensinamentos próprios para o conhecimento do mundo interior ajudam o praticante a encontrar sua luz interna, sua inteligência própria, da qual o ego é uma ínfima parte. Os Ensinamentos, se praticados, trazem a luz da compreensão e o ego, aos poucos, deve ceder. O ego é duro como uma pedra, mas a luz da inteligência é como a água que, pouco a pouco, desgasta essa fortaleza, reduzindo-a a simples poeira que o vento se encarregará de varrer.
- O ego é a mente que quer dominar, agredir ou conquistar quem estiver à sua frente. Sempre criticando e tomando partido. Essa é a



maneira Yang, masculina, de agir frente ao mundo, mas a luz, a cascata luminosa que vem do além-ego, ao contrário, não agride e pouco a pouco vai minando a pedra como uma verdadeira força Ying, feminina, que através do Amor, da suavidade, vai conquistando seu poder usurpado pela rocha, pela auto importância.

- A verdade é eterna. Os Ensinos não trazem uma verdade nova, trazem novas formas, expressões adaptadas ao momento, ao presente. A Verdade, a compreensão, pode ser expressa de infinitas maneiras, sob muitas máscaras, mas nada a polui nada a diminui. Sua força é sempre a mesma. O praticante deve enxergá-la através de suas diferentes linguagens, vindas de diferentes etnias. Os Ensinos mostram o caminho, e se o praticante souber ouvi-los, não cairá nas armadilhas da auto importância. Dessa forma poderá tocar a inteligência, não em um futuro distante, mas Agora.
- A compreensão é acessível agora. Ela deve ser saboreada, experimentada, pois elucubrações de nada servem. O praticante deve andar com seus próprios pés, desfrutar este novo mundo, o além-mental, apesar de estar cercado pela dissimulação. O praticante constrói sua própria cruz neste mundo. Do eixo vertical, experimenta a plenitude. Do braço horizontal, vive a experiência do



tempo. Ele mesmo se fixa na cruz. Sabe que seu destino é experimentar esses dois mundos. A ilusão desse mundo é atravessada pela presença eterna que a tudo anima.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

CIDADE DA SOLIDÃO

Nossa canção de hoje fala de um lugar aonde vão os que começam a acordar, a despertar para o chamado da Alma, da chama interior. Na realidade, refere-se ao encontro com o mundo do Silêncio, que está dentro de todos nós. É nesse mundo que as emoções, os pensamentos e as ações podem se transformar, se purgar. É através do poder do Silêncio e da reflexão que emana Dele, que teremos condições de receber as qualidades advindas desse mundo.

Para o leigo, o mundo silencioso nada significa, mas é Dele que vêm o descanso noturno, o reavivar das energias e todas as ideias poderosas que podem transformar nossa vida e a vida no planeta. No Silêncio está a origem de tudo. Ele é o centro imóvel a partir de onde a vida se origina. O Silêncio está no centro do Samsara, da roda da vida, dos acontecimentos. No Silêncio o tempo não existe, não nascemos, não morremos.

O tempo se dá no girar da roda. O centro não é afetado. Quando nos desgradamos de tudo que



nos cerca, vemos que somos vítimas de Maya, da grande ilusão, que é a vida cotidiana. Precisamos viver, passar pelas experiências, sem acreditar na glória ou nos fracassos que a vida nos propõe. No Silêncio, no centro, encontramos as ruas pavimentadas de alegria, o coração voltado para o Alto e a visão se abrindo para a vastidão.

Atente agora à letra da nossa canção:



CIDADE DA SOLIDÃO

**Há um lugar onde os despertos vão
para chorar sua paixão.
É bem quieto, na solidão,
que se purga o coração.**

**Contemplarão, sozinhos ou a dois,
refletindo depois,
o toque do silêncio que afaga
um coração cheio de mágoa.**

**Vou para o mundo da solidão,
purgar meu coração.
Vou pra cidade da solidão,
chorar minha paixão.**

**Na cidade das ilusões desfeitas,
de alegria, as ruas são feitas.
Talvez, quieto na solidão,
eu reencontre meu coração.**

**Talvez, lá na solidão,
eu transforme minha visão.
Uma nova visão...**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

51 - Música - Cidade da solidão



São Paulo, 31 de março de 2021.

A ajuda aos outros

A moça aproximou-se do Mestre do caminho interior e disse:

– Gostaria muito de ajudar meus semelhantes. Sinto uma grande compaixão em mim e quero me colocar a missão de tornar todo mundo feliz.

O Mestre olhou-a demoradamente, demonstrando uma profunda tristeza.

– Por que o senhor está tão triste? – perguntou a moça.

– O que você deseja não é nada fácil. Você não me parece feliz, entretanto, quer tornar todo mundo feliz? Como pode partilhar aquilo que você não tem e não é? Primeiro seja! Assim, o que fizer não será uma missão. Quando tiver encarnado a felicidade, não sairá simplesmente ajudando aos outros. Seu ser integral será uma ajuda onde quer que for ou estiver. Não fará disso uma tarefa. Sentando-se ao lado de uma árvore, ajudará a árvore. Não fará disso um ato voluntário, não haverá nenhum esforço de sua parte. A árvore responderá ao seu Ser, que naturalmente emanará calma, paz, tranquilidade e ela devolverá silenciosamente tudo o que receber. Quem sabe essa árvore irá tornar-se um Buda e você terá participado disso? Se ela se



iluminar, o universo todo celebrará e você se rejubilará por ter partilhado isso com ela. Frente a um rio, partilhe o fluir de suas águas e torne-se uno com elas. Ao movimentar-se, cada deslocamento seu confirmará a compaixão que existe dentro de si. Não há nada a fazer. Tudo que fizer será equivocado. Não é o ato que importa, é o estado de Ser, de presença. Não tente, por decisão própria, ajudar alguém. Com frequência, quem assim faz mete o nariz onde não é chamado, por melhores que sejam as intenções. Não tente mudar ninguém. Deixe-os serem como são. Não os perturbe. Somente aquele ou aquela que conhece o próprio Ser pode ajudar alguém. O verdadeiro conhecedor ou conhecedora da alma humana não tenta mudar ninguém diretamente. Ele ou ela é como uma fragrância que se insinua discretamente. A ajuda direta é dada pelos políticos, a indireta é dada pelo sábio.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

- “Arrependa-se e o reino de Deus lhe será concedido”. Essas foram palavras de Jesus, interpretadas erroneamente ao longo dos séculos, pois foram interpretadas sempre no sentido moral. Arrependa-se pelo que fez aos outros, pelos seus atos. Deus que tudo vê e ouve está pronto a julgá-lo! Quanta tolice! Arrepende-se significa voltar-se para dentro, para o centro, para aquilo que é



nossa verdadeira natureza, atrás dos pensamentos, emoções e atos. Em grego, a palavra utilizada é metanoia, isto é, voltar-se para dentro, realizar um giro de atenção de 180 graus. Lembrar-se do Eu real. Quando a atenção escorre para fora, ela se perde como a água que desce infiltrando-se na terra. Quando se volta para dentro, metanoia, torna-se fogo e sobe ao céu.

- Quando São João Batista batiza com água, ele traz o corpo do Ensino, as práticas, os métodos, as palavras, formas e atos. Entretanto, ele nos adverte que é preciso nos prepararmos para a chegada do Cristo, que trará o batismo interior, o batismo pelo fogo, pela compreensão, pela Luz, pelo Eu real. Cristo é tudo isso, é o Eu real. Cristo existe em nós! Utilize os ensinamentos e métodos, e deixe a luz interna brilhar, sem ser ofuscada por opiniões. Nossa natureza crística é Luz.
- A Luz sempre existiu, existe e sempre existirá. O adormecimento, a ignorância, a escuridão, não têm vida própria. A ignorância é a ausência de Luz, de compreensão. Quando vivemos na escuridão é como se estivéssemos adormecidos. Nada do que vemos, ouvimos e tocamos se transforma em fogo interno, em Luz. Quando não escutamos o canto dos pássaros, não apreciamos o perfume das flores, o toque da brisa, o brilho do Sol, os dias transcorrem sem vida, transformando-se



em meses e anos. Por outro lado, sentir tudo isso é viver em Deus, é respirar Deus. Vivemos no oceano de Deus, com tudo que necessitamos para nos alimentar através dos cinco sentidos. Tudo nos chega o tempo todo, sem interrupção. E nos perguntamos de forma pueril: Onde está Deus? Somos o peixe que se esqueceu de que vive no mar, em Deus.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

DANÇANDO ETERNAMENTE

Na canção de hoje, o Vedor, testemunha o dançar da Alma universal, que se manifesta dentro de nós e no universo infinito. Ela cria todas as formas, cores, vibrações. Tudo aquilo que podemos sentir e intuir. O Vedor, estabelecido no centro, pede para que Ela mostre sua beleza, brinde-nos com o seu ardor, dance através do desgosto, do medo, da aflição e da felicidade. Ela nos arrebatada dançando docemente o deleite de amar. Ela é o Amor em movimento e dança a Criação; dança por tudo o que existiu, existe e existirá; dança através dos véus da ignorância, que nos impedem de vê-La em ação. Com Ela abandonamos a penúria e encontramos a vastidão.

Atente agora à letra da nossa canção:



DANÇANDO ETERNAMENTE

**Mostre-me sua beleza,
brinde-me com seu ardor.
Dance através do desgosto,
do medo e da aflição.
A luz está à espera, é a nossa redenção.
Vim buscar amor,
encontrei o Amor.**

**Mostre-me sua beleza,
revele-se ao meu olhar.
Dance graciosamente, venha me arrebatrar.
Dance suavemente o fim da restrição.
Vim buscar amor,
encontrei o Amor.**

**Dance eternamente, em enlevo, sem parar.
Dance docemente o deleite de amar.
Estamos juntos, agora,
envoltos pela imensidão.
Vim buscar amor,
encontrei o Amor.**



**Dance por aqueles que ainda nascerão.
Dance através dos véus
que não mais nos servirão.
Deixe a penúria de lado,
encontramos a vastidão.
Encontramos o Amor.**

**Dance eternamente, em enlevo, sem parar.
Dance docemente o deleite de amar.
Estamos juntos, agora,
envoltos pela imensidão.
Vim buscar amor,
vim buscar amor,
encontrei o Amor.**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

52 - Música - Dançando eternamente

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo 07 de abril de 2021.

A pequena história que vamos contar poderá ajudar aos que querem empreender.

A fazenda das galinhas

Era uma vez uma fazenda na qual as galinhas construíram impérios econômicos a partir da venda dos ovos que punham. Certo dia, uma galinha ficou sabendo que suas amigas, as patas, estavam com dificuldades financeiras. Intrigada, ela chamou uma assessora e disse-lhe:

– Eu não entendo por que as patas estão passando necessidade, afinal, elas põem ovos maiores e mais nutritivos que os nossos. Vá e descubra a causa do problema.

Dois dias depois a assessora trouxe a resposta.

– Prezada chefe, a causa da penúria de nossas amigas patas é um problema de divulgação. Quando elas põem os ovos, quase não fazem barulho, ninguém fica sabendo. Nós, galinhas, fazemos um verdadeiro escândalo. É essa a diferença!

Algumas indicações para uma vida mais consciente

- Nosso centro interior é silêncio, vastidão, calma. Do centro, a Luz se faz. A Luz vai



espessando-se até se transformar em objetos sólidos, corpos visíveis. Tudo é Luz! No começo a Luz é quase imperceptível, mas à medida que vai objetivando-se, podemos reconhecê-la e senti-la. Em nós, a luz se identifica com a mente, mas ela é fruto do silêncio, da vastidão, bem além da mente. No umbigo e no baixo ventre essa luz se objetiva ao máximo, torna-se energia em ebulição, com desejos e necessidades que nos obrigam a agir o tempo todo. Em nós, o movimento das energias, tanto na mente quanto no umbigo, leva-nos a ações desencontradas. O coração, que está no meio, padece como o centro das paixões desenfreadas. A luz e o calor esvaem-se em pura perda, alimentando o ambiente. Quanto mais nos afastamos do centro, mais fragmentados nos encontramos. Os pensamentos se multiplicam, as emoções borbulham e agimos febrilmente indo a lugar nenhum, sonhando. Quando retornamos ao centro, a calma e o silêncio passam a ser dominantes, e a Consciência, a Luz pura, estabiliza-se em sua não forma.

- A luz, e o calor devem voltar-se para dentro, é o que chamamos de metanoia. A luz e o calor, que até então se dispersavam, transformam-se em conhecimento e sentimento do próprio Ser, em conhecimento do mundo divino. As energias astrais que compõem nossos três centros, o dos pensamentos, das emoções e do biológico,



começam a se comunicar, a se fundir, e passam a formar um corpo interno coeso, que permite uma ligação duradoura com o mundo divino, trazendo para o mundo planetário uma nova realidade. Nós não criamos esse novo corpo, ele se faz a partir da metanoia, da volta para o centro, para o coração. Não precisamos fazer nada, os três centros passam a obedecer à ordem superior, servem à inteligência superior, que não tem origem neste planeta, mas da qual o planeta é filho. Seja silêncio, calma, vastidão, e a luz seguirá seu curso, dando origem a esse novo corpo, dentro do corpo físico. A luz que ilumina a mente impregnará o umbigo e o coração se abrirá como fruto desse casamento interno.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

ILHA DE CIRCE

A canção de hoje nos leva ao período que vai desde o momento um pouco antes do nascimento até logo após a morte. Ela nos convida a perceber que somos chamados para este mundo pela ânsia de viver, pelo desejo de participar da existência, de experienciá-la. Somos chamados pelo poder da Mãe-Natureza para viver dentro de um corpo físico. A força de vida nos empurra para um mundo onde precisamos aprender tudo. Temos de aprender a andar, pensar, falar, sentir, agir, manusear um corpo físico, que se transforma a



cada instante. Nada é garantido. Tudo pode dar errado logo no início.

Utilizamos na canção a saga de Ulisses, o herói de Homero na *Iliáda*, quando ele encontra Circe, a feiticeira. Fazemos alusão ao mundo como sendo a ilha de Circe onde ela, com seus poderes, pode nos transformar em simples animais sem alma, dançando, despreocupadamente, em seu pátio, esquecidos de que somos uma Consciência que se pergunta, se questiona, que deseja saber de onde viemos, o que somos, quem somos, e qual é o nosso objetivo nesta “ilha”. Somos fadados a apenas nascer neste local difícil, trabalhar à exaustão para manter nossa existência, para depois desaparecer sem deixar nenhum traço?

Fiquem com essas questões!

Atente agora à letra da nossa canção:



ILHA DE CIRCE

**Eu antes de nascer:
o poder dos desejos me atraia,
a força de vida tudo prometia,
e na distância uma luz brilhava.
Eu ainda não me reconhecia:
quem sou eu?
O mundo me chamava!**

**Numa noite escura,
o vento forte me impelia,
um odor de almíscar se expandia no ar,
e na distância uma luz trêmula eu vi.
A mente aliviou, inebriou.
Era o meu destino!**

**Eu a vi na entrada,
sons estranhos ouvi.
Admirado, pensava:
é o céu ou o inferno.
Acendeu uma candeia
e mostrou-me o caminho.
Sons animais à minha volta
pareciam dizer:**

**bem-vindo à ilha de Circe,
lugar de grandeza, de total beleza.
Prove o seu valor na ilha de Circe.
Qualquer momento é bom,
mas não se torne um animal.**



***Sua natureza é dupla;
numa face engrandece,
na outra nos animaliza.
Viramos bestas sem alma,
dançando em seu pátio,
vidas perdidas.
Alguns tentam se lembrar,
outros dançam pra esquecer.***

***Pedi ao poder divino
o sublime néctar.
Aqui ninguém se lembra,
vivem intoxicados.
E as vozes continuam seu soturno lamento,
clamam no meio da noite,
parecem dizer:***

***bem-vindos à ilha de Circe,
lugar de grandeza, de total beleza.
Estamos todos na ilha de Circe,
vamos ajudá-la, resgatá-la...***

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

53 - Música - Ilha de Circe

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo 14 de abril de 2021.

O peso a carregar

O mestre do caminho interior falava sobre como trabalhar as tensões que nos acometem diariamente. Levantou um copo com água e perguntou:

– Quanto vocês acham que pesa esse copo de água?

As respostas variaram entre 20 e 500 gramas. O mestre então comentou:

– Não importa o peso absoluto, depende do tempo que vou segurá-lo. Se eu o seguro por um minuto, tudo bem. Se eu o seguro durante uma hora, terei dor no braço. Se o seguro durante um dia inteiro, você terá que chamar uma ambulância para mim. E é exatamente o mesmo peso, mas quanto mais tempo eu passo segurando-o, mais pesado ele vai ficando.

E concluiu:

– Se carregamos nossos pesos, isto é, nossas angústias, medos, preocupações e etc. o tempo todo, mais cedo ou mais tarde, não seremos mais capazes de continuar em frente. A carga vai se tornando mais pesada de maneira crescente. O que você tem a fazer é deixar o copo em algum lugar, descansar, relaxar um pouco antes de



segurá-lo novamente. Temos de deixar a carga de lado periodicamente, do jeito que pudermos. Isso é reconfortante e nos torna capazes de continuar em frente, pois o peso fica muito mais leve.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

- Quando algo decresce, procure descobrir o que está crescendo. Para percebermos ampla e profundamente o que está ocupando lugar, isto é, o que está aumentando, é necessária uma contínua vigilância em todos os pilares de nossa vida: família, saúde, amor, dinheiro e negócios, participação no mundo. Quando um desses pilares está sendo afetado, podemos estar supervalorizando outras áreas. Assim, nossa saúde pode ser prejudicada pelos excessos provocados pela ganância, luta por mais poder, pelo consumismo ou pela gula.
- Se estivermos vulneráveis em todos os pilares, é hora de promovermos mudanças internas, porque certamente nos encontramos imersos em muita confusão mental, intranquilidade e tensão, portanto, carentes de silêncio, calma e relaxamento. É fundamental permanecermos em contato direto com os nossos recursos interiores a todo momento, para chegar às causas das tendências descendentes ou ascendentes dos fenômenos. Assim, poderemos atuar em um



ou em outro sentido porque, com frequência, o decréscimo de algo precede o crescimento de seu oposto. Essa alternância é regida pela lei do cosmo. O período de declínio pode ocorrer quando um ciclo termina. Pela ordem natural das coisas, já é o momento de renovação, de mudança para o novo ciclo que começa a despontar. No entanto, muitas vezes não percebemos o fim da maturação de uma fase e perdemos a oportunidade de progredir em outra direção, não investindo naquilo que pode expandir-se. Outras vezes, a decadência se dá antes que o ciclo se complete, e é necessário um esforço para que o ciclo de descida e subida siga seu curso natural. No período de declínio, podemos aprender com a situação problemática, pois é possível antecipar e superar obstáculos, reverter o processo e continuar a progredir, transformando desvantagem em vantagem, decréscimo em evolução. Será uma excelente oportunidade de transformação e crescimento interior.

- Três dicas importantes: 1 – há períodos em que o ser humano deve recolocar-se em ordem, reciclar-se. Reciclar significa transformar um determinado material já usado, velho, estragado, em algo novo, fresco, que será, com certeza, de grande utilidade; 2 – Ouça as palavras dos sábios, compreenda-as e por fim traduza-as em ações. Quando nem sequer tento compreender as palavras de um



sábio, sou como aquele material já usado, velho, estragado, que fica num canto se deteriorando cada vez mais, chegando à condição de não poder mais ser reciclado/reciclada; 3 – Se não forem traduzidas em atos, as ideias irão se converter em meras palavras vazias. Não basta apenas falar, pensar, idealizar, imaginar, pois as energias gastas excessivamente nesse processo não poderão mais ser resgatadas para uma ação competente.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

MEU ÚNICO DESEJO

Podemos e devemos dar inúmeros nomes a Deus, entretanto, Ele não será definido por nenhum deles, pois isso seria uma impossibilidade. Mas nomeá-Lo pode ajudar-nos a compreender um pouco o que não pode ser percebido pela mente comum. Dentre os vários nomes de Deus, Amor é um dos melhores e o temos usado em muitas das nossas canções. Não estamos nos referindo ao amor menor, que é uma fração do Amor. Falamos do Amor eterno, sem começo nem fim. Deus, o Amor, está em tudo, permeia tudo e podemos encontrá-lo no centro do nosso Ser, no coração. Frente a Ele, não precisamos falar por obrigação, podemos nos calar e ouvir o Silêncio a cantar. Ele é tudo o que podemos almejar e deve ser nosso



único e principal desejo. Amar a Deus acima de tudo é o grande objetivo. Identificados a Ele, tornamo-nos Amor. No entanto, o tempo todo somos tentados a negá-lo, dúvidas nos assolam, testando nossa pureza de intenção. Precisamos, então, retomar as rédeas de nossa Atenção e confirmar nossa firmeza de propósito de descartar e transformar tudo o que nega o que não é visível aos olhos.

Devemos tentar realizar, na medida do possível, todos os desejos menores que a vida nos propõe. Não há nada contra eles, mas não nos devemos esquecer, em nenhum momento, do Amor central, que pulsa dentro de nós e em todo o universo.

Atente agora à letra da nossa canção:

MEU ÚNICO DESEJO

***O Amor que eu não esqueço,
eterno e sem começo,
encontrei no coração.
Vive hoje sem amarras,
sem ideias, sem palavras,
sem medo. Inspiração.***



***Perto de você me calo,
nada penso, nada falo,
ouço o Silêncio a cantar.
Você é tudo que quero e almejo
e meu único desejo
é conjugar o verbo amar.***

***Se alguma ideia antiga
duvidar, espalhando a intriga,
testando se o quero ou não,
afirmo que eu o adoro,
que lamento e choro
a minha desatenção.***

***Nos momentos que me esqueço,
digo sempre que não o mereço,
que o Ser não floresce assim.
Que arruinarei minha vida,
que não mereço a acolhida
que você me trouxe enfim!***

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

54 - Música - Meu único desejo

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo 21 de abril de 2021.

As parábolas do rabino

Um estudante que admirava um famoso rabino perguntou-lhe:

– Como o senhor consegue ter sempre uma parábola perfeita sobre qualquer tópico?

O rabino sorriu e disse-lhe:

– Responderei com uma parábola.

E contou esta história. Era uma vez o tenente do exército do Czar que, ao atravessar a cavalo uma pequena aldeia, reparou numa centena de círculos a giz na parede de um celeiro, cada qual com um buraco de uma bala bem no centro. O tenente, estupefato, deteve o primeiro transeunte e inquiriu a respeito de todos aqueles tiros certos.

O transeunte suspirou e disse-lhe:

– Ah! É o Chepsel, o filho do sapateiro. Ele é um bocado extravagante.

– Não me interessa! Ele me parece um grande atirador.

– Sabe o que acontece? – interrompeu o transeunte – primeiro Chepsel dispara e depois



desenha o círculo de giz.

O rabino sorrindo, então completou:

– A mesma coisa se passa comigo: eu não procuro uma parábola que seja adequada ao assunto, introduzo apenas assuntos para os quais já tenho parábolas.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

- Para obter resultados desejados, precisamos apoiar-nos na justeza e na retidão. Nosso cotidiano é pontilhado de relacionamentos que se situam em vários campos de nossa atuação, ou seja, dentro de nossa família, nosso trabalho, nosso relacionamento amoroso, nosso cuidado com a saúde e nossos relacionamentos sociais. Para alcançarmos nossas metas nesses vários campos, temos de nos apoiar na justeza e na retidão. A justa medida é a que está no meio: nem de mais, nem de menos. Assim, para podermos ser justos ao fazermos concessões ou ao conquistarmos algo para nós mesmos, devemos procurar a imparcialidade. Temos de ser o fiel da balança. A retidão é outra qualidade a ser buscada. Deve estar presente em nossas intenções e em nossa atitude. Para que uma negociação seja justa e honesta, todas as partes envolvidas deverão sair dela, com algum benefício. Em nossos



relacionamentos, devemos tentar não ceder às nossas emoções e paixões. A atitude justa advirá se ouvirmos as razões do outro e procurarmos a imparcialidade. Não devemos de forma alguma medir forças com alguém. Em vez disso, devemos guardar forças. Ao fazê-lo, estaremos poupando nossa energia vital, que nos ajudará a alcançar os efeitos desejados.

- O sábio aprende a tolerar pessoas mesquinhas. Se o momento tende a confrontos e disputas, estaremos propícios a encontrar pessoas mesquinhas. A mesquinhez é o oposto da generosidade e da grandeza. Conhecendo sua causa, podemos nos relacionar melhor com as pessoas. Se vivermos limitados ao nosso mundo pessoal no qual ter é mais importante que ser, isso irá gerar mesquinhez. Mesquinho é aquele que não quer renunciar a nada porque se apega ferozmente àquilo que possui. Mesquinhez é apego e fechamento. Muitas vezes agimos de forma mesquinha. Podemos, porém, tentar alguns gestos contrários ao apego e ao fechamento. Um deles é abrir os braços horizontalmente, numa atitude de expansão e acolhimento, que alivia nosso peito e amacia nosso coração, outro é renunciar a pequenas coisas. Com o tempo, saberemos renunciar às grandes. Todo ser humano tem uma Alma! Que essa lembrança nos ajude a ser mais tolerantes e a não entrar



em confronto com as pessoas mesquinhas. A árvore sombreia todos que se colocam sob seus galhos. É generosa porque nada pede em troca, apenas é. Façamos, pois, como a árvore e teremos uma atitude sábia em nossos relacionamentos.

- Uma pequena dica. Nossas ações são fruto de um sem-número de influências, originadas tanto na terra quanto no céu. Se em cada final de dia eu me recolher por alguns minutos e revisar meu dia, com o passar do tempo, chegarei a compreender meus atos e o que me leva a eles.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

BYE, BYE VIDA ANTIGA

A canção de hoje diz: abandone sua vida antiga, abandone seus receios, aflições. Não tenha medo! Abandonar a vida antiga não significa largar a família, amigos, amores, propriedades. Significa antes de tudo, largar o mim, o ego, que torna a vida descolorida, envelhecida. Largar o mim significa rejuvenescer, estar pleno/plena de energia, de ardor. Enxergar o mundo como se fosse a primeira vez. Normalmente estamos longe disso. Perceba então, que quase ninguém busca amar, compreender. Todos vivem a disputar prestígio, posição social e financeira, esquecidos que pertencemos a uma teia de vida



única. E hoje em dia, as redes sociais destilam seu veneno e nos fazem esquecer nossa natureza essencial. No entanto, nossa Alma, a musa interior, não se rende.

Escute-a, sint-a, siga-a. Ela está presente agora. Repita comigo: Bye bye, vida antiga!

BYE BYE VIDA ANTIGA!

***Deixo receios, aflições,
soou a hora, é agora!
Bye bye, vida antiga!***

***Estou pleno de ardor,
sem o “mim”, melhor assim.
Bye bye, vida antiga!***

***Neste mundo ninguém ama ou compreende,
WhatsApp de toda sorte é o que vende.
A Musa oculta não se rende,
vou-me embora, é agora!
Vida antiga, bye bye!***

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

55 - Música - Bye, bye vida antiga!

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo 28 de abril de 2021.

O despertar

George Ivanovich Gurdjieff, Mestre do caminho interior, nos traz o antigo Ensino de que vivemos no sono e de que há milhares de coisas que nos impedem de despertar, mantendo-nos em poder dos sonhos. Sonhamos acordados! Para agir conscientemente, com a intenção de despertar, é necessário conhecer a natureza das forças que nos retêm no sono.

Antes de tudo, é preciso compreender que o sono no qual existimos não é um sono normal, mas hipnótico. Estamos hipnotizados e esse estado hipnótico é continuamente mantido e reforçado em nós. Tudo se passa como se houvesse certas forças às quais seria útil e proveitoso manter-nos nesse estado, a fim de impedir-nos de enxergar a realidade como ela é, de nos darmos conta da nossa verdadeira situação.

O Mestre Gurdjieff nos traz um antigo conto oriental que ilustra de modo perfeito a nossa situação:

Havia um riquíssimo mago que tinha numerosos rebanhos de carneiros. Esse mago era muito avaro, não queria tomar pastores ao seu serviço e não queria igualmente colocar cerca em volta dos campos onde seus carneiros pastavam. Os carneiros extraviavam-se na floresta, caíam nas



ravinas, perdiam-se e, acima de tudo, fugiam à aproximação do mago, porque sabiam que este pretendia tirar a carne e a pele deles, e os carneiros não gostavam disso.

Afinal, o mago encontrou o remédio: hipnotizou os carneiros e sugeriu-lhes, antes de tudo, que eram imortais, e que o fato de serem esfolados não lhes podia causar nenhum mal, ao contrário, esse tratamento era excelente para eles e até agradável. Em seguida, o mago sugeriu-lhes que era um bom pastor, que gostava muito de seu rebanho, que estava pronto a sacrificar-se por ele. Por fim, sugeriu-lhes que, se alguma coisa sucedesse a eles, isso não aconteceria de modo algum agora, hoje, e que, por conseguinte, não tinham de se atormentar. Depois do que, o mago meteu na cabeça dos carneiros que não eram, em absoluto, carneiros. A alguns sugeriu que eram leões, a outros que eram águias, a outros ainda, que eram homens ou magos. Feito isso, os carneiros não lhe causaram mais aborrecimentos, nem inquietações. Não fugiram nunca mais, aguardando ao contrário, com serenidade, o instante em que o mago os tosquiava ou degolava.

Podemos concluir que, se pudéssemos dar-nos conta verdadeiramente de nossa situação, se pudéssemos ver todo o horror dela, seríamos incapazes de permanecer como somos, mesmo por um segundo. Começaríamos imediatamente a buscar uma saída e a encontraríamos muito



rapidamente. Isso porque há uma saída, mas deixamos de vê-la simplesmente porque estamos hipnotizados pelos vapores da vida.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

- Reexamine suas metas, se elas forem pobres e confusas, você permanecerá pobre e confuso. Reexaminar metas deveria ser uma rotina para quem busca concretizar objetivos, no entanto, a maioria de nós, nem mesmo possui uma definição dessas metas. Não gostamos de estabelecê-las, pois isso nos obriga a pensar sobre como atingi-las e nos põe em xeque.
- Em primeiro lugar é preciso perder o medo de estabelecer metas. Ao estabelecê-las, no entanto, não devemos nos importar em como iremos atingi-las. Em uma segunda fase, aí sim, devemos debruçar-nos não só em como atingi-las, mas também em analisá-las, se são possíveis, ou até mesmo se não devemos subdividi-las em outras menores até atingirmos o ponto em que a principal possa ser atingida.
- Devemos também distinguir entre os objetivos ocasionais, relacionados aos cinco pilares básicos da felicidade humana: família, saúde, amor, negócios, participação no mundo. E a grande meta, de que a maioria de nós se esquece, é tornarmo-nos seres de luz,



inteligentes, amorosos, harmônicos, em paz, e por que não, divinos. Tudo que nos afasta desta meta deve ser revisto. Qualquer meta será pobre se de alguma maneira não estiver contribuindo para o equilíbrio dos cinco pilares, e ao mesmo tempo, não tiver relação com a grande meta. Mais do que isso tudo, existe uma profunda relação entre as duas metas, expressa pelo Cristianismo da seguinte maneira:

*“Aspire ao Divino e todo o resto
lhe será dado por acréscimo”.*

- Pense nisso quando estiver fazendo um balanço de suas metas na vida.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

REENCONTREI A ALEGRIA

A canção de hoje nos mostra que, nos momentos em que nos sentimos tristes e não sabemos o porquê, não devemos nos identificar com esse estado. Se for um estado patológico, devemos procurar ajuda médica. Caso contrário, volte sua Atenção para o interior, para a quietude, a solidão, pois, atravessando a turbulência dos pensamentos descontrolados e suportando as emoções difíceis, que nos fazem acreditar que sem elas não somos ninguém, encontraremos um fundo de paz e alegria, que é nossa verdadeira



natureza.

Abandone todas as teorias e descubra o coração, o centro do Ser! No coração, uma nova vida nasce, brota a alegria! As horas não se perdem inutilmente e percebemos que nossa vida é um sonho. Muitas vezes um mau sonho, que o sol interior ajudará a desfazer.

Atente agora à letra da nossa canção:

REENCONTREI A ALEGRIA

***Só, frente a mim mesmo,
senti-me triste sem saber por quê.
E faria não importa o quê
pra não viver assim...***

***Reencontrei a Alegria,
mergulhei bem fundo na solidão.
Abandonei a teoria
e conheci o coração.***

***Reencontrei a Alegria,
viverei sem esquecê-la jamais.
As horas perdidas nunca mais!
No coração faz-se a alquimia!***



***E amanhã talvez,
se não me esquecer ou me arrepender
e se o mau sonho se desfez,
o sol irá renascer!***

***Reencontrei a Alegria,
mergulhei bem fundo na solidão.
Abandonei a teoria
e conheci o coração.***

***Reencontrei a Alegria,
viverei sem esquecê-la jamais.
As horas perdidas nunca mais!
No coração deu-se a alquimia!***

Reencontrei a Alegria...

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

56 - Música - Reencontrei a alegria

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo 05 de maio de 2021.

O reflexo da Luz

Uma rainha pediu a seu sábio que lhe explicasse, de maneira prática, o princípio cósmico da interrelação da unidade com a multiplicidade, de Deus com suas criaturas e das criaturas entre si. O sábio conduziu-a até uma das salas do palácio e mandou colocar oito grandes espelhos em diferentes pontos da sala. Fixou um espelho no teto e outro no chão.

Suspendeu uma possante luminária e fixou-a no teto, pendurada no centro da sala.

Assim que viu a luminária e suas refrações a rainha exclamou:

– Que maravilhoso efeito!

O sábio, então, apontou o reflexo da luz central em cada um dos dez espelhos e disse:

– Eis aí, Majestade, a relação da unidade com a multiplicidade, de Deus com cada criatura. A luz central está refletida em todos os espelhos, sem nenhuma exceção.

A rainha, admirando tudo isso perguntou:

–E como é a relação de cada criatura com as outras?



- Veja, - disse o sábio - cada espelho não somente reflete a luz central, como reflete também a luz que está em todos os outros espelhos, causando um infinito número de luzes. Todos esses reflexos são mutuamente idênticos. Em certo sentido, eles se interpenetram e ao mesmo tempo cada um existe individualmente. Isso mostra a verdadeira relação de cada ser com o seu próximo. O Todo está em cada um e cada um está nos outros. Quero enfatizar que essa é uma tosca demonstração estática do verdadeiro estado de coisas no cosmo, porque o universo é ilimitado e está em movimento perpétuo, multidimensional.

Dito isso, o sábio cobriu um dos infinitos reflexos da luz, para demonstrar como uma aparente interferência insignificante afeta o organismo todo. E expressou a seguinte fórmula:

- A Unidade está no Todo. O Todo é a Unidade. A Unidade é Aqui, Agora. O Todo está Aqui, Agora.

Para concluir sua demonstração, segurou uma pequena esfera de cristal e disse:

- Veja, Majestade, como as múltiplas luzes que os espelhos refletem estão espelhadas nesta pequena esfera. Na realidade, o infinitamente pequeno contém o infinitamente grande e vice-versa, sem obstrução. Assistimos aqui a mútua interpenetração do tempo com a eternidade, do passado com o presente e com o futuro. Tente,



por favor, compreender tudo isso em um nível profundo e prático, e sua vida e a de seus súditos não será mais a mesma. Sua relação com o mundo e o cosmo trará benefícios para todos os seres viventes.

Algumas indicações baseadas nesta história

- Não somos uma ilha, tudo está relacionado, tudo é interdependente. Tudo depende de tudo. Daí o princípio da ecologia. Vivemos conectados! Não podemos existir à parte, separados da humanidade, da vida em geral.
- Se analisarmos uma pequena flor na sua totalidade, desde a raiz, podemos compreender o cosmo, porque o universo inteiro está envolvido nessa pequena manifestação. Nas folhas de uma árvore tudo está contido. Lembrando as palavras do sábio da nossa história, tudo que dissermos, todas as descrições sobre a vida, são estáticas, mas a existência é um fluxo dinâmico e surpreendente. Cada coisa na existência transforma-se em outra. É quase impossível traçar linhas onde algo começa ou termina. O inferior pode se transformar no superior, pois ele já contém o superior, e vice-versa.
- A ideia de que tudo está interconectado indica que a transformação, tanto a interior e como a exterior, é sempre possível e ocorre o



tempo todo. A transformação interior se dá quando nos conscientizamos que “saímos todos da mesma fonte”, somos feitos do mesmo material.

- Na origem somos Luz, que vai se espessando até formar nosso corpo físico. Conscientizar-se é voltar à origem, é tornar-se Luz. Luz significa inteligência, pensar claro, ver as coisas como elas são, agir no mundo sem se identificar à carne, aos músculos, órgãos, ossos, em suma, ao corpo físico. Luz é sentimento fino, amor, caridade, bondade, compaixão, felicidade.
- A conscientização de si mesmo é a vacina contra as guerras, que são fruto da violência entranhada nos nossos desejos mais recônditos. Como já dissemos, esses desejos e emoções ditas difíceis, se forem trabalhados conscientemente, podem transformar-se em qualidades superiores, que beneficiarão o planeta e toda a vida à nossa volta.
- Não pensemos em quantidade! Uma só pessoa que se transformar conscientemente afetará, de uma forma ou de outra, a teia de vida que nos une. O contrário sempre acontece, no movimento inconsciente, descendente.
- Não podemos e não devemos pensar, nem por um simples momento, que vivemos e somos separados. A flor não pode ser separada da



planta. Quando a separamos, ela fenece antes do prazo previsto. A planta não pode ser separada da terra ou da sua base. Como a terra não se separa do Sol e das estrelas.

- Separar é morrer. É aceitar a extinção. Opte por integrar todos os seres em si mesmo. Além da Luz que somos, cada um contém em si as pedras, os metais, as árvores, a vida orgânica, o homem e a mulher. Queremos, entretanto, ir além, além do humano, do angelical, do supra angelical e voltar à Origem, de onde jamais saímos.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

O ANJO DA BONDADE

Nossa canção de hoje traz em sua letra as qualidades que nos vêm a partir da percepção de que somos filhos/filhas do poder superior, que se manifesta sob inúmeras formas.

Começa falando da Luz que vem do alto. Mas, por favor, não é necessário enxergar nenhuma luz. Sinta-a! Abra-se para os seus efeitos.

Nos momentos de silêncio interior ficamos receptivos para o encantamento e o acalento, que o toque do mundo superior nos traz. Percebemos que somos tomados pela bondade, pela felicidade e essa percepção traz conforto, consolo, para



todas as dificuldades que nos assolam.

Somos assombrados pela amplidão, pela eternidade. A passagem do tempo fica exterior a nós. Não nos sentimos, interiormente, sujeitos a ela. Uma nova inteligência se manifesta com múltiplas inspirações, e relembramos os antigos ensinamentos que falam desse poder sob diferentes nomes, de acordo com a tradição e o momento: Krishna, Cristo, Buda, Shiva/Shakti, Deus, Musa e inúmeros outros.

Junto à canção, vamos admirar a imagem da piedade, Nossa Senhora da Piedade, imortalizada em mármore por Michelangelo, obra conhecida como Pietà.

Atente agora à letra da nossa canção:

O ANJO DA BONDADADE

***Vocês estão vendo aquela luz
que vem lá do Alto,
vem sem palavras, me toma de assalto,
é encantamento, puro acalento.***

***A conheci no Silêncio, é o anjo da Bondade.
Vejo a Eternidade, junto a Amplidão.
Do manto de suas vestes brota a Felicidade.
Sua luz representa a sublime Piedade,
traz alegria e conforto,
consola a muitos talvez
e seu apaixonado, me fez.***



**Quis certo dia o destino
que eu largasse as manias
dos tempos passados,
banisse minhas fantasias,
os medos acumulados.**

**Meu olhar que outrora por este
mundo se encantou,
deixou as velhas histórias,
finalmente acordou.
E esse anjo da Bondade, fonte de inspiração,
acendeu a mente, arrebatou o coração!**

**Vocês, praticantes do Agora, peçam toda vez
pra que a ilusão não os engane
como um dia me fez.
Vocês, amantes do Agora,
dêem-se conta de vez:
esse anjo reside no fundo de vocês.**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

57 - Música - O anjo da Bondade

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo 12 de maio de 2021.

Os conselhos do sábio avô

Dizem que Gurdjieff costumava contar a alguns de seus discípulos que, quando ele tinha apenas nove anos de idade e seu avô estava para falecer, o ancião chamou-o próximo à cabeceira da cama e sussurrou-lhe:

– Querido neto, não tenho nada para deixar-lhe, mas vou dar-lhe de presente um conselho, embora saiba que você não conseguirá compreendê-lo agora. No entanto, não se esqueça dele e talvez, algum dia, amadureça o suficiente para utilizá-lo. Lembre-se dele em todas as ocasiões. Sua formulação é bastante simples: se você for fazer algo errado, duvidoso, postergue por vinte e quatro horas. Se ao contrário, for fazer algo que considere correto e justo, não postergue, faça na hora. Se estiver louco para expressar raiva, violência, qualquer agressividade, postergue por vinte e quatro horas. Se quiser se mostrar amável, afável, caridoso, gentil, não postergue. Viva conscientemente essas diferentes manifestações e, então, decida com uma inteligência livre.

E Gurdjieff completava:

– Esse simples conselho do meu avô, dado em seu leito de morte, transformou minha vida por completo.



E nós adicionamos o seguinte:

– Como pode a agressividade permanecer, se postergarmos sua expressão por vinte e quatro horas? Esse tempo é a garantia suficiente para desidentificarmo-nos desse estado interior. Quem em sã consciência consegue viver assim por tanto tempo? Temos um dia e uma noite para que o absurdo da situação se revele e tudo se torne ridículo.

Muitas vezes uma “simples mensagem” pode nos transformar, mas temos de vivê-la e aceitá-la com todo o nosso Ser.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

- Se prosseguir em uma dada direção conduz a problemas insuperáveis, pare e regresse a uma situação mais segura. Temos dois tipos de vontade: uma que se manifesta pela determinação em alcançarmos metas, muitas vezes, inatingíveis; outra que vem do alinhamento com a ordem natural do universo. Muitas vezes, em nossa ânsia de êxito, não temos paciência de esperar o momento certo para uma ação tranquila, quando fatores da ordem natural estarão a nosso favor. Chegamos, então, pelo desejo exacerbado, a situações limite, a becos sem saída, e não percebemos que, se um caminho conduz a problemas insuperáveis, esse



provavelmente não é o caminho. Retornar ao lugar seguro é a atitude mais sábia. Que lugar é esse? É o da Atenção, da lembrança de si, o lugar onde se pode, com tranquilidade, renunciar a opiniões e vontades desalinhadas. O avançar cego está na contramão da sabedoria da vida.

- Muitas vezes, mesmo movida pelas mais nobres intenções, nossa ação é rejeitada. Devemos olhar para dentro de nós mesmos, para localizar a causa da desarmonia.
- Às vezes, em alguns momentos, nada dá certo. Nesses momentos é preciso dar uma parada e visitar nosso interior. Pergunte a si mesmo se há alguma desarmonia interna e, se houver, sinta-a com todo o seu Ser. Não fuja, case-se com ela. Acalente-a e pergunte sempre o porquê. Pode ser que a resposta não venha no momento, mas haverá uma resposta. É um processo doloroso, mas necessário. Somente assim a desarmonia se transforma e, se me transformo por dentro, a ação externa fatalmente se transformará também.
- Uma pequena dica: enquanto não aprendermos a nos colocar no lugar do outro, nossas ações terão, como base de sustentação, apenas nós mesmos. O que nos daria imenso prazer pode ser intolerável para o outro. E aquilo que, com certeza, nos



magoaria profundamente, pode ser considerado pelo outro como uma maneira habitual e normal de agir.

- Ensinar enriquece a quem ensina. O ato de ensinar carrega responsabilidade. Quem ensina assume um poder que pode ser momentâneo ou até definitivo. Por isso, ensinar só tem razão de ser se for para indicar os caminhos do bem. Repetir o mesmo ensinamento a diferentes pessoas, além de germinar ações positivas, torna-se exercício de aprofundamento e aperfeiçoamento. Não é possível ensinar indistintamente, de uma mesma forma. Ensina-se de forma importante através de exemplos, isto é, tornando a própria vida um exemplo. Há ensino consciente e inconsciente. Ninguém ensina uma criança a ter um determinado sotaque, ela o aprende no contato com o chamado “embalo de mãe”. Através do tempo, percebemos que aprendemos com pessoas que nem sabiam que estavam nos influenciando: um gesto, uma expressão, uma atitude. O ato de ensinar aquece o coração de quem ensina. Mas para ensinar, é importante ter quem ensine e quem queira aprender.

- Sabe-se que, já adentrado em anos, Leonardo da Vinci demonstrou vontade de aprender a tocar lira. Imediatamente foi desencorajado:

– Mas agora mestre, com essa idade?



Ao que ele respondeu:

– Se não for agora, quando?

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

O SER ORIGINAL

A canção de hoje nos sugere o seguinte:

Na vida humana existem dois caminhos: um deles leva à mentira, ao engano, ao embrutecimento, à inconsciência; o outro nos leva à Verdade, ao Amor, à Inteligência e à Consciência do nosso Ser original.

Se passarmos a vida toda identificados ao passado, aos antigos conceitos inculcados pela educação, ficaremos presos em um círculo vicioso de onde será muito difícil escapar. Para que o despertar interno se dê, é necessário que a mente e o coração se abram para uma nova realidade que ultrapassa a compreensão habitual. O Ser original, que reside em nosso profundo, hoje está soterrado por concepções, ideias, partidarismos e, por isso, quase não consegue respirar o ar puro da visão reparadora. Mas, apesar de tudo, ele continua intacto. Esteja disponível e presente! Resgate a vida consciente e encontre a força interna divinal, que está à nossa espera, querendo nos ajudar e abraçar.



Atente agora à letra da nossa canção:

O SER ORIGINAL

**Quando vivia preso ao passado,
não sabia o quanto sofria.
A vida passava ao meu lado,
esquecido, todo dia!**

**A mente e o coração não se abriam,
tormentos corriam sem fim.
Era triste de ver, doído viver,
quando a vida transcorria assim!**

**Mas agora me sinto mudado,
tudo em mim acordou.
Antes eu era atormentado,
hoje, sensato, eu já sou!**

**Estou disponível e presente,
vivo a vida consciente.
Agradeço a força interna divinal,
recobrei meu ser original!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

58 - Música - O Ser original

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo 19 de maio de 2021.

Os sapatos do rei

Era uma vez um rei que há muito tempo governava um país. Um dia, ele partiu em viagem para terras bem distantes. Quando retornou ao palácio, reclamou que seus pés estavam terrivelmente doloridos, porque era a primeira vez que fazia uma viagem tão longa e havia muitos pedregulhos pela áspera estrada.

Ordenou, então, a seus servos que cobrissem todas as estradas do país com couro, sabendo que, definitivamente, essa obra necessitaria de milhares de vacas esfoladas e custaria uma quantidade enorme de dinheiro. Foi quando um dos mais sábios entre os criados ousou dizer ao rei:

– Ó rei, por que gastar, desnecessariamente, essa quantidade enorme de dinheiro? Por que, simplesmente, não manda cortar um pequeno pedaço de couro para cobrir os seus pés?

O rei ficou surpreso, mas acatou a sugestão do criado e ordenou que lhe fizessem um par de sapatos de couro. Com isso, aprendeu que, para fazer deste mundo um lugar feliz para se viver, é melhor mudar a si próprio do que mudar o mundo.



Algumas indicações para uma vida mais consciente

- A natureza da mente, das três mentes, a do pensar, das emoções, e do biológico, é movimento, é fluxo. Não devemos, portanto, tentar fixá-las nem as prender. Elas foram criadas para puxar o veículo terrestre, o corpo, e colocá-lo em ação. A Atenção, a Luz, deve fluir desimpedida, atravessar e iluminar as três mentes.
- A Atenção é o motorista responsável que dirige, dá velocidade ou freia o veículo quando necessário. Quando a luz circula livremente dentro, ela sabe exatamente o que fazer: ir adiante ou dar marcha à ré. Não acalente a ideia de esforço, não tente se esforçar; não faça nada, apenas se lembre e a Luz, a Atenção, trabalhará por você. Sim, é milagroso. Esse é o esforço sem esforço; é o elixir da longa vida, o néctar da imortalidade. Esse elixir é o agente que transforma os metais grosseiros, espessos, em ouro. Transformar as energias difíceis, doídas, em energias finas, sutis, é o sonho da alquimia.
- São necessários três requisitos para a Luz poder operar livremente: clareza, calma e retidão suave, ou seja, mental lúcido, coração calmo, compassivo, bem-disposto, boa vontade, e retidão suave, isto é, corpo descontraído. O corpo é resultante dos dois



primeiros, e assim permitirá que a Luz circule livremente, percorrendo os órgãos, tecidos e células. Todos nascemos com essa possibilidade, mas em vez de desenvolvê-la, nos afastamos ao longo dos anos, devido à pesada influência da educação, no sentido geral. A educação é voltada, exclusivamente, para o mundo exterior, entretanto, a inteligência está intacta lá dentro, soterrada. Aprenda a ouvi-la, a senti-la. Ela é a fonte, é o Eu Real. Não tente imitar ninguém. Seja o Eu Real e todos os impedimentos, as nuvens, desaparecerão!

- Relembrando:

Três coisas são fundamentais.

1. Um mental claro e límpido, que capta com clareza os Ensinamentos vindos tanto do exterior quanto da profundidade do Ser.
2. Um coração calmo e tranquilo, que absorve, sente, que não se coloca contrário e relutante às palavras do Ensino e aos sons que vêm da imensidão.
3. Um corpo bem-disposto, pronto a receber a Luz.

- Boa sorte! Aproveite a aventura de ser humano neste planeta!



*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

DESPERTEI PISANDO NA AREIA

A canção de hoje nos estimula a lembrar, nas circunstâncias mais corriqueiras, que somos e temos dentro de nós o princípio divino, que nos torna seres vivos, participantes de um universo, onde tudo, como já dissemos inúmeras vezes, está relacionado com tudo. Tudo faz parte do Todo. Cada ser vivo está conectado com o Todo e é o Todo.

O ser humano é uma síntese de tudo que existe, mas para que isso se torne uma realidade, temos de emergir do mundo dos sonhos onde vivemos mergulhados, esquecidos de nossa verdadeira natureza.

A canção diz: ao pisar na areia de uma praia branca e ardente, lembre-se! Lembrar-se de que? De que o sorriso da Eternidade está dentro de você. Atravesse as nuvens das preocupações, das incompreensões, e deleite-se com o céu límpido e claro que se apresenta. Desperte para essa nova realidade! Não acredite no hipnotismo do sofrimento que busca dizer-nos o contrário, então, a areia e as ondas do mar se comunicarão naturalmente, não por palavras, mas por sensações, sentimentos, por um pensar límpido e claro. Livre de conceitos, nada barrará a entrada de novas impressões. Contemple e clame pelo



poder interno divinal e, de forma natural, tudo à sua volta se transformará no verdadeiro guru. O guru é o mago interno, é a Musa que nos leva em seu tapete voador e faz o mundo ganhar uma perspectiva que sempre existiu, mas que nunca apreciamos. Voamos alto, tocamos as estrelas, mas não deixamos de sentir os pés no chão!

Atente agora à letra da nossa canção:

DESPERTEI PISANDO NA AREIA

***Despertei pisando na areia,
branca e ardente e me lembrei
do teu sorriso, muito querido,
quando uma onda tocou meus pés.***

***E clamei, clamei, Musa estou aqui!
Contemplei, contemplei junto ao mar
só por ti.***

***Senti na areia tua nobre presença,
sempre feliz, zelando por mim.
A onda mansa acalentou
a doce esperança de te encontrar.***

***E clamei, clamei, Musa estou aqui!
Contemplei, contemplei junto ao mar
só por ti.***



**Creio que ouvi o sussurro na onda,
anunciando nosso reencontro.**

**E clamei, clamei, Musa estou aqui!
Contemplei, contemplei junto ao mar
só por ti.**

E clamei, clamei...

contemplei, contemplei ...

e clamei, clamei, Musa estou aqui!

Musa!

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

59 - Música - Despertei pisando na areia

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo 26 de maio de 2021.

O Mestre e o Silêncio

Um visitante perguntou a um Mestre do caminho interior:

– O que o senhor tem a dizer sobre Deus?

O Mestre ouviu atentamente a pergunta e, fechando os olhos, permaneceu em profundo silêncio. Alguns momentos se passaram. Para o visitante, esses poucos momentos pareceram uma eternidade. Tomado pela ansiedade, o visitante não conseguia suportar a demora.

O Mestre parecia estar em outro mundo. Sua face serena demonstrava um profundo êxtase, mas não se escutava nenhuma resposta. O êxtase era a resposta!

Um silêncio sólido vibrava em seu Ser e à sua volta. Podia-se sentir e quase tocar o espaço silencioso, mas o visitante ansioso nada percebia. Estava tão preocupado com a sua pergunta, que nada sentia além de seu próprio nervosismo.

Tocou o Mestre e disse:

– O que o senhor está fazendo? Fiz uma pergunta e o senhor fechou os olhos e permaneceu em silêncio? Responda-me, por favor?



O Mestre abriu os olhos e disse:

– Já lhe dei a resposta.

O visitante não se deu por satisfeito. Queria uma resposta verbal. E insistiu que não iria embora sem uma resposta formal. O Mestre concordou. Estavam sentados em um jardim, cercado de areia muito fina. O Mestre, então, traçou com o seu dedo na areia a palavra Mergulhe. O visitante, ao ler o traçado, pensou: Eu perguntei sobre Deus e ele me responde assim. Isso é irrelevante! E sem se contentar, perguntou:

– O senhor está brincando comigo? Está me pregando uma peça? Perguntei sobre Deus e o senhor escreve isso?

O Mestre respondeu:

– Isso é tudo que me é possível dizer. Você me perguntou sobre o alvo a atingir e eu lhe falei do caminho. O alvo é incompreensível, misterioso; dele nada pode ser dito. Só posso sentar-me quieto e desfrutar o silêncio. Se você tiver olhos para ver, veja! Se tiver ouvidos para escutar, escute! Se tiver sensibilidade para sentir, sinta! Ouça o silêncio emanado de mim! Ouça a canção que ele produz! A melodia que vem do som, sem som. Se não for capaz de escutá-la e senti-la, isso mostra que você precisa mergulhar profundamente em seu Ser! Mergulhe!



– Ah! Não é possível que seja só isso! – retrucou o visitante. Apenas mergulhar? Por favor, elabore um pouco mais.

O Mestre, então, traçou em letras maiores: MERGULHE. O visitante não se conformava:

– O senhor está repetindo a mesma coisa? Escrever com letras maiores não vai ajudar!

O Mestre escreveu novamente Mergulhe com letras maiores ainda e disse:

– Chega de tontice. Acorde! Nada mais pode ser dito! Mergulhe em seu Ser, compreenda e seja!

Algumas indicações para uma vida mais consciente

- No século passado, por volta de 1916/1917, falando sobre a condição humana, Gurdjieff disse ao seu discípulo Ouspensky:
 - Devemos aprender a dizer a verdade. Isso pode parecer estranho, porque não nos damos conta de que devemos aprender a dizer a verdade. Parece-nos suficiente desejar ou decidir dizê-la, entretanto, posso afirmar que é relativamente raro que as pessoas digam uma mentira deliberada. Na maioria dos casos, pensam dizer a verdade e, no entanto, mentem o tempo todo, seja quando querem mentir, seja quando querem dizer a



verdade. Mentem continuamente. Mentem a si mesmas e mentem aos outros. Por conseguinte, ninguém compreende os outros, nem se compreende a si mesmo. Poderia haver tanta discórdia, oriunda de mal-entendidos profundos, e tanto ódio ao ponto de vista ou à opinião do outro, se as pessoas fossem capazes de se compreender? Elas simplesmente não podem se compreender, pois não podem deixar de mentir. Dizer a verdade é a coisa mais difícil do mundo! Será necessário observar-se muito e durante muito tempo, para poder um dia dizer a verdade. O desejo só não basta! Para dizer a verdade, é preciso ter-se tornado capaz de conhecer o que é a verdade e o que é a mentira. E, antes de tudo, em si mesmo, mas isso ninguém quer conhecer.

– Percebi, então, – disse Ouspensky –, que essa é a razão por que as pessoas temem, acima de tudo, o Silêncio. Nossa constante tendência a falar por falar é apenas um reflexo de defesa, sempre fundado numa recusa a ver alguma coisa, a confessar alguma coisa a nós mesmos. Quando um homem ou uma mulher tagarela sem parar, ou espera simplesmente a ocasião para começar a falar, não nota a entonação dos outros e é incapaz de distinguir as mentiras das verdades. Mas assim que recupera a calma, isto é, assim que desperta um pouco, percebe as diferenças de entonações e começa



a discernir as mentiras em si mesmo e nos outros.

Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada

MUNDO COMPLICADO

Gurdjieff falava que, em nosso estado de consciência adormecida, não conseguimos deixar de mentir. Vivemos presos à roda exterior do nosso Ser, que os hindus chamam de Samsara.

A nossa canção de hoje vai falar do mundo da mentira e nada melhor que a dramaticidade de um tango para fazê-lo. A canção começa dizendo que vivemos num mundo complicado e, aliás, quem não sabe disso? Povoado de exilados significa que saímos do centro e vivemos afastados, esquecidos de que o Jardim do Éden está à nossa espera, no centro do Samsara, no centro do nosso Ser.

A canção fala dos gatunos, vigaristas, safados, contentes e frustrados, covardes e arrojados. Fala que a maldade é gritante neste mundo e que vivemos esquecidos da fonte original, porque estamos atolados no lodo, manuseados por tudo e por todos. Não importa o que fazemos, tudo é igual, nada é melhor. Os imorais estão sempre à solta. Quem não rouba é chamado de imbecil. Todos vivem na mentira, é uma afronta à razão.



Todos se misturam: cientistas, religiosos, artistas, políticos, mundanas, patifes e gurus. Uma verdadeira vitrine bagunçada onde ninguém é o que parece ser. Todos feridos e empurrados, mecanicamente, pela força que move o mundo. Choram e sofrem sem saber o que é viver. Estamos em um planeta conturbado, problemático e febril. Trabalhamos sem cessar para comer e sustentar a família, com o suor do nosso rosto.

Nas seis linhas finais, a letra da canção, nos traz a possibilidade de solução.

Atente agora à letra da nossa canção:



MUNDO COMPLICADO

**Que o mundo foi e será complicado,
quem não sabe?
Muito arriscado, povoado de exilados.
Que sempre houve gatunos,
vigaristas e safados,
contentes e frustrados, covardes e arrojados,
que o mundo é um depositário
de maldade gritante,
isso ninguém pode negar.
Vivemos atolados, esquecidos,
e no mesmo lodo manuseados.**

**Neste mundo, tanto faz ser
desonesto ou cumpridor,
ignorante, sábio, besta,
generoso ou preguiçoso.
Tudo é igual, nada é melhor,
nem mesmo um burro ou um grande doutor!
Não se enrole, não mais reclame,
os imorais estão sempre à solta...
Todos vivem na mentira,
muitos roubam por ambição.
Tanto faz ser um padre,
indolente, meliante,
cara de pau ou explorador.**



**Que falta de respeito, que afronta à razão!
Qualquer é um senhor, qualquer é um ladrão!
Mesclados cientistas, religiosos e artistas,
políticos e mundanas, patifes e gurus.
Como se fosse uma vitrine bagunçada,
ninguém é o que parece ser.
Feridos pela força motriz universal,
choram e sofrem sem saber o que é viver.**

**Planeta conturbado, problemático e febril.
Quem não trabalha não come
e quem não rouba é um imbecil.
Vai, vai, vai, viva assim,
no Hades temos de nos encontrar!**

**Aprenda a sentir, pense por conta própria,
ninguém se importa se você não pensar!
Comece agora, a se lembrar,
noite e dia sem parar.
Este mundo é uma escola,
viva bem ou viva mal, o melhor é acordar!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

60 - Música - Mundo Complicado

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo 02 de junho de 2021.

O desfrute

Um homem caminhava por uma floresta, quando se deu conta de que um tigre o espreitava. Começou a correr para fugir do animal, entretanto, corria com a atenção voltada para si mesmo, não tinha tanta pressa, nem se deixava levar pelo pavor. Corria suave e harmoniosamente, sentindo os pés tocando o chão. Por incrível que pareça, desfrutava o momento, apesar do perigo que corria. Em sua mente passava o seguinte pensamento: “Se o caçador desfruta da caçada, por que não eu, a caça?”

O tigre o seguia cada vez mais rápido. Chegando à beira de um barranco, viu um galho de uma árvore logo abaixo e, em um só pulo, dependurou-se para escapar do faminto animal. No fundo do barranco avistou um bando de hienas, que o aguardavam. Logo acima o tigre o vigiava.

O homem, dependurado, estava bem no centro dos perigos iminentes. Nessa situação extrema, esboçou um sorriso. Observou, então, dois ratos: um branco e outro negro, roendo a base do ramo onde se encontrava. Solto uma grande gargalhada e pensou:

“Ah! Assim é a vida, o dia e a noite, o rato branco



e o negro, sempre roendo o nosso tempo. Aonde quer que eu vá, a morte me aguarda. Assim é a vida! Não devo me preocupar. É assim que as coisas são. Aonde quer que eu vá, a velha senhora me aguarda! E mesmo que eu fique estático, o dia e a noite diminuem meu tempo neste mundo”.

E gargalhou mais alto ainda!

“Quando a morte é uma certeza, por que se preocupar? É na incerteza que a preocupação surge”.

E aceitou o seu destino. Olhou com satisfação à sua volta como se tivesse a eternidade à sua frente, colheu algumas amoras que se ofereciam ao seu lado e saboreou-as.

– Ah! Nunca provei nada igual, que maravilha!

Entrou em contato, definitivamente, com o Eu Real. A morte tão próxima e nenhuma ansiedade emergia. Podia saborear, sem culpa, as amoras tão doces, uma doçura divina. Agradeceu a Deus pela graça recebida. Agradeceu ao poder interno Divinal.

Diz-se, então, que nesse momento tudo desapareceu: o tigre, as hienas, o ramo, os ratos e ele mesmo. No Aqui, Agora, tornou-se o Todo.



Algumas indicações para uma vida mais consciente

- Aquele que tenta agarrar seu destino com os punhos fechados não pega muita coisa. Punho fechado é postura contraída, rígida, de defesa, de dor. É a postura do avaro. No mundo, melhor se adaptam os descontraídos, os que adotam uma abertura de coração. Para dar ou receber algo, precisamos estar de mãos e coração abertos, assim tudo fluirá melhor e melhor será nosso destino.
- A constante perseverança torna possível vencer qualquer barreira. O milho não se transforma em pipoca se não houver um enorme acúmulo de energia. Pacientemente, o ar do calor que emana da panela, apenas depois de armazenar a quantidade ideal, faz o milho sofrer a transformação. Um observador incauto poderia até pensar que não houve esforço energético algum. Perseverar é armazenar e concentrar energia, pacientemente, sempre na mesma direção, sem perder o alvo de vista.
- Uma pessoa sábia não tentará nada que esteja além da sua força, poder e autoridade. Constantemente somos colocados diante de situações que nos exigem ação. É necessário que observemos todos os ângulos do problema, que procuremos conceber estratégias em que o fator risco seja o menor



possível. Um exame detalhado de nossas possibilidades reais e o mapa mais exato possível de nossa capacidade são indispensáveis para que tenhamos êxito. Saber prever é atributo dos sábios, estabelecer limites é privilégio de um verdadeiro herói.

- Somente tolos tentam falar para ouvidos de má vontade. Tudo que se faz consome energia, assim, não convém gastar energia falando com quem não quer ouvir. Diz o provérbio que o mais cego é aquele que não quer enxergar. É como rezar sem fé. O ideal é falar apenas aos que se mostram interessados, para não haver desgaste e perda de tempo de ambas as partes.
- Tudo o que existe tem seu limite e seu ponto de paralisação. Tanto em uma relação afetiva quanto em um negócio ou trabalho, em algum momento, surge a estagnação, o tédio. Começam a faltar o interesse e o entusiasmo, e desaparece a pulsação de vida. É chegada a hora de colocar a Atenção em todos os aspectos envolvidos, e buscar novas formas de revitalização. Tal como um carro de boi que empaca na estrada e precisa de uma tábua, de um calço ou qualquer outro artifício para superar um obstáculo, nossos empreendimentos também sofrem paralisações devido a obstáculos. Nesses momentos, cabe a nós e a nossa imaginação



inventar uma tábua, para vencer essa paralisação.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

DÁ-ME TUA GRAÇA

Na história que contamos hoje, naquela situação extrema, o homem, por nenhum momento, se esquece do contato com o seu Ser interior. Ele suplica a Deus, ao Poder Divino que se encontra no seu coração, que lhe seja concedida a Graça Divina, para poder suportar todas as mudanças, todas as novas situações que a vida traz e que nos faz sofrer. Ele percebe desde o início que não pode viver separado da fonte luminosa, sua verdadeira natureza. Então, quando o contato com o Amor, com Deus, se faz, tudo muda de perspectiva, não há mais separação, o mundo interior e o exterior tornam-se uma só realidade. O luar ganha um novo sentido e resplandece na noite escura. Todos os “eus” se desfazem, a dor da existência desaparece. Tudo se reduz à Unidade.

Ao suplicar: “Dá-me tua Graça, por favor!” Seu pedido é ouvido e as portas do infinito se abrem. Escutem nossa canção de hoje, um pedido ao mundo superior.

Uma espécie de mantra cantado.



Atente agora à letra da nossa canção:

DÁ-ME TUA GRAÇA!

***Dá-me Tua Graça, por favor,
desfaz todos os meus eus.
Estou sofrendo toda dor
por ter me esquecido de Deus.***

***Fica tão lindo o luar
quando volta o Amor.
Tudo me faz suplicar,
dá-me Tua Graça, por favor!***

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

61 - Música - Dá-me tua Graça!

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo 09 de junho de 2021.

A parábola do lápis

O fabricante de lápis disse aos seus lápis:

– Há cinco coisas que vocês precisam saber antes de eu enviá-los ao mundo. Sempre se lembrem delas e vocês se tornarão os melhores:

1. Vocês poderão fazer grandes coisas, mas apenas se permitirem-se estar seguros na mão de alguém confiável.

2. Vocês experimentarão um doloroso processo de serem afiados de vez em quando, mas isso é necessário se quiserem se tornar melhores.

3. Vocês têm a habilidade de corrigir qualquer mal-entendido que puderem ocasionar, basta apagar e recomeçar.

4. A parte mais importante de vocês sempre estará do lado de dentro.

5. Não importa a condição, vocês devem continuar a escrever. Devem sempre deixar uma marca clara e legível, não importa quão difícil seja a situação.

Os lápis entenderam, prometendo lembrar-se sempre, e entraram na caixa, compreendendo o propósito do seu fabricante.



Algumas indicações para uma vida mais consciente

- Volte à inocência consciente. Vá em direção ao além-mental. Não tema! Desidentifique-se da mente com todas as suas dúvidas, conversas, medos, inseguranças. A mente é como um cachorro preso: está sempre latindo, incomodando, chamando a atenção para ver se o dono está presente. A mente late por qualquer coisa que passa. Não fique prisioneiro desse canil! Por que viver na prisão? Esse é apenas um pequeno hábito que vem de longa data.
- A roda em que gira o mental e as emoções, a chamada Samsara, é pura ilusão, contínua repetição. São conversas e energias jogadas fora. Mas de qualquer forma, essa ilusão existe, não podemos negá-la, podemos enxergá-la a partir do espaço do além-mental, o espaço da visão pura onde habita o Vedor. Não se contente com menos!
- O ser humano vive uma vida miserável, cheia de apreensões, medos, angústias, e pequenas alegrias passageiras. Na infância, apesar de todas as inconveniências, éramos felizes e egoístas. Nós nos contentávamos com pequenas coisas, cavar um buraco no jardim, a visão de uma flor, um pássaro cantando, uma bolinha de gude, uma boneca de trapo. Aos poucos, essa felicidade natural torna-se



impossível, simples demais, e nos tornamos miseráveis como o restante da humanidade adulta.

- O egoísmo se torna corriqueiro e a mentira nossa estrutura de ser. É pecado sentir-se feliz, pleno. Cultuamos o estado interior miserável, acostumamo-nos com a infelicidade. Queremos, queremos, e mentimos a respeito de tudo. Não nos contentamos com a simplicidade, o que não significa a pobreza material, mas sim uma atitude de despojamento interno.
- O ego, o pequeno eu, passa a ser dominante. O ego conseguiu transformar Cristo, o Eu real, em um ser de sofrimento! Cristo trouxe o Ensino do verdadeiro Amor, da transformação do sofrimento através do contato com o Eu Real. Devemos dançar e cantar mais e sofrer menos.
- O ego é puro sofrimento! Vive num autocontrole doentio! É o mundo das aparências, o mundo da culpa, pois sempre faz-nos sentir culpados por alguma coisa. Ele diz: “Como estar feliz se o resto do mundo está infeliz”? Só tocamos a felicidade quando nos despojamos da mente, do ego, despojamo-nos das necessidades sem fim e da mentira.
- Volte à inocência consciente, à simplicidade! Volte ao Miraculoso! Ao Eu Real!



*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

A VIDA AGITADA

A canção a seguir nos revela que uma das maiores culpadas pela nossa servidão a tudo e a todos é a vida agitada. A agitação é um estado em que nos encontramos exteriorizados e, mecanicamente, nos prende a todos os acontecimentos bons ou maus. A solução mais inteligente e criativa é aprender a enxergá-la de cima, a partir do que chamamos o além-mental, o Olho que assiste e não julga. Perceberemos, então, que uma das razões da agitação sem fim é a avidez. É o quero, quero! É o querer desmesurado. Não importa o quanto já temos, sempre queremos mais.

Outra indicação sugerida na canção para discernir esse estado interno, é estar aberto à orientação de um Ensino, que nos ajude a sentir, a refletir e a acordar para a realidade que está por trás da fachada enganosa que se apresenta, dizendo: “Agitação é vida”. Sim, é vida, mas é vida jogada fora. Perceberemos, enfim, que a roda do Samsara, isto é, a vida exterior, é como se fosse um teatro montado e tudo o que vemos e assistimos é passageiro, não duradouro.

O verdadeiro Amor/Vida vem do fundo do nosso Ser, concedido pela Alma/guru, o Eu Real, por



Deus, e é calmo, sábio, tranquilo, lúcido. Os amores na vida, tão importantes para a nossa felicidade, são apenas refrações momentâneas do Amor profundo. Encontre-O e confie nele!

Atente agora à letra da nossa canção:



A VIDA AGITADA

**A vida agitada é a grande
culpada da servidão,
dessa gente que não sente
que isso prende mais que o xadrez.
Se lá no alto eu postar minha visão,
verei então,
o que comanda a agitação é a avidez.**

**Das histórias que a sociedade criou,
bem cedo acreditei, participei.
Um dia alguém veio e me alertou, orientou.
Senti, refleti, acordei!**

**Essa gente, hoje em dia,
que tem a mania da exibição,
não entende que a vida
dormida não vai a lugar algum.
Tudo aquilo que nos vem desse mundo
é o samsara, não é verdadeiro, nem altaneiro.**

**O Amor é concedido pela Alma-Guru.
Os amores na vida são apenas I love you.
Mesmo se isso continuar e nada mudar,
vou me libertar, com todos partilhar!
A vida agitada é a grande
culpada da servidão!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

62 - Música - A vida agitada

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo 16 de junho de 2021.

O Homem de Atenção

Um homem de atenção, isto é, um homem ou uma mulher que percebe com nitidez tanto o mundo exterior quanto o interior, estava sentado tranquilo em um barco pronto a zarpar.

Alguns passageiros, como era costume, pediam a bênção ao homem que lhes dizia:

– Lembrem-se de que não existe a vida sem a morte. Elas caminham juntas, são inseparáveis.

Poucos viajantes, entretanto, deram a devida atenção a esse ensinamento tão justo.

Durante a viagem, desencadeou-se uma terrível tempestade. Os tripulantes e os passageiros ajoelhavam-se, implorando a Deus para salvar o barco. Gritavam aterrorizados, temendo pela vida. O homem de atenção estava quieto, recolhido, não reagindo a nada do que acontecia à sua volta. Aos poucos tudo voltou ao normal, a tempestade se foi, o mar ficou calmo e o céu límpido.

Os passageiros, então, se deram conta da tranquilidade daquele homem.

Um deles se aproximou e perguntou:



– O Senhor se deu conta de que, durante a tempestade, só havia a frágil casca do barco entre nós e a morte?

O homem sorriu e disse:

– Claro que sim! Eu sei que no mar é assim. O que vocês não sabem é que, quando estamos em terra, tem menos do que isso entre nós e a morte!

Algumas indicações para uma vida mais consciente

- Volte à essência das coisas, à simplicidade! Volte ao miraculoso, ao eu Real! A simplicidade é a nossa âncora para a percepção e a participação de partes mais sutis do nosso Ser. Para conhecer o mundo interior, de nada servem as elucubrações, as espertezas e toda a sabedoria do pequeno eu, do ego. Não podemos pisar calçados em solo sagrado. As artimanhas do pequeno “eu” servem para a sobrevivência no planeta, para os negócios, para encontrar alimento, para viver em sociedade, mas para conhecer e viver o mundo interior, o mundo da sutileza, devemos nos desvestir de toda a roupagem. A inocência presume não se identificar com as formas, os conceitos. É o passaporte para a imensidão. Para entrar no mundo celeste não adianta construir Torres de Babel, empilhar tijolos de conceitos, de ideias. Assim, jamais



tocaremos o céu! Quanto mais acumulamos conceitos, mais o céu se afasta. O céu não é um local a alcançar. Já estamos nele! O planeta está envolto nele, o sistema solar e as galáxias também! O céu é parte integrante do nosso Ser, não existe separação. São as ideias e os conceitos que nos separam.

- Somos seres convidados a viver no mundo das formas, e no mundo do além-mental, da não forma. Mas, ai de nós! Identificamo-nos com tudo, apaixonamo-nos perdidamente por tudo, e nos esquecemos de quem de fato somos, perdendo-nos em cada forma. A forma pode ser a carreira profissional, a família, a posição social, amores, ou o que for. Tudo nos convida a esquecer a nossa verdadeira identidade. Não há nada de errado em desfrutar todas as coisas, mas devemos reconhecer a essência de cada forma, tocar o coração mesmo, pois em cada uma encontramos o vazio pleno, a vastidão. A essência de cada coisa é divina, é solar. Na essência da fruta, da carne, da alface, está contido o mundo divino sutil. Mesmo em um automóvel, cuja forma parece-nos morta, se o examinarmos com um microscópio superpotente, veremos prótons, elétrons e nêutrons, em torno da vastidão vazia. Toda forma é um aglomerado momentâneo em torno do vazio, do divino, que é sua essência. No centro de cada forma encontramos sempre o vazio, o silêncio, a calma, a vastidão, a não



forma.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

A VIDA É UM GRANDE SHOW

A canção de hoje baseia-se em uma gravação de 1931, feita por um gênio da época, nos Estados Unidos, Cliff Edwards, praticamente desconhecido no Brasil. A tecnologia nos permite a magia de cantar junto a ele, em português, com ele em segundo plano, na versão original.

Nessa canção, expressamos ideias que nos são muito caras. Como sempre, as colocamos em nossas letras, porque acreditamos que essas letras elevam as canções a um nível metafísico, onde expressamos uma “nova visão” do ser humano e do mundo à sua volta. Entre outras coisas, dizemos que este mundo é um local temporário, uma espécie de bolha momentânea, onde nada tem significado se não buscarmos um contato com o nosso ser essencial. A mente discursiva, com os seus conceitos, ideias, partidarismos, torna tudo uma ilusão passageira onde nada é o que parece ser. Mas, em nossa profundidade, reside o Amor e a Esperança, dois atributos de Deus que, se contactados, permitirão observar tudo com imparcialidade. Constataremos, então, que a vida é um grande show onde tudo muda sem parar.



Para desfrutar plenamente a experiência de viver, temos de deixar cair os véus que encobrem a visão da realidade. Sem Amor e Esperança, tudo é destituído de sentido e permaneceremos adormecidos.

Atente agora à letra da nossa canção:



A VIDA É UM GRANDE SHOW!

**Nesta vida nada é total longe do Eu real.
Este mundo é só um local temporário,
uma bolha momentânea, é verdade,
traz a Esperança dentro dela!**

**Neste mundo, tudo é ilusão,
até a lua é uma visão.
Pode ser bem diferente,
se não me render à mente.**

**Tudo é passageiro,
o céu permanece inteiro.
Não precisa acreditar,
apenas observar.**

**Sem o Amor, nada tem sentido.
Sem o Amor, permaneço adormecido.**

**A vida é um grande show,
tudo muda sem parar,
então vou desfrutar.
A ilusão acabou!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

63 - Música - A vida é um grande show!



São Paulo 23 de junho de 2021.

A história de hoje foi recriada a partir de uma pequena história antiga e desenvolvida pelo Mestre Paulo Raful e eu, em 2006. Nós a contamos em um programa de rádio que tínhamos na época, aos sábados, em São Paulo. Por ser mais longa, vamos dividi-la em duas semanas, e valerá também como indicações para uma vida mais consciente.

Divirtam-se! Alegrem-se com sua singularidade! Não permitam que a mente vetusta tire o prazer juvenil de escutar uma boa estória, cheia de significados.

O Ministro que só dizia:

“Isso é bom! Isso é muito bom”! (Parte I)

Era uma vez um rei muito cheio de si. Era o orgulho em pessoa! Costumava gabar-se, dizendo que sua linhagem era a mais perfeita de todas, e seus auxiliares, os melhores conselheiros de todos os tempos. Entre eles, havia um ministro que tinha um comportamento bastante esquisito: para tudo o que acontecia ao soberano ou ao reino, ele dizia: “Isso é bom! Isso é muito bom”!

O rei gostava muito dele e apreciava a sua companhia. Julgava que, quando pronunciava essa frase aparentemente estúpida, o ministro atraía sorte, porque, por estranho que isso possa parecer, quando dizia “isso é bom, isso é muito bom” suas previsões se concretizavam. Mesmo os



acontecimentos aparentemente penosos para o reino, os prováveis infortúnios, acabavam transformando-se em algo benéfico.

Certo dia, porém, o soberano saiu para caçar e, como de costume, levou consigo o tal ministro como quem leva um amuleto para atrair boa-sorte. Ao chegarem ao campo de caça, o rei e seus acompanhantes lançaram flechas em várias direções. De repente, uma flecha mal direcionada fincou-se no pé do monarca. Ele soltou um grito de dor e todos acorreram imediatamente. Mas, apesar dos socorros recebidos, teve seu artelho amputado. E o ministro, que estava ao seu lado naquele momento, pronunciou as famosas palavras: “Isso é bom! Isso é muito bom”!

Inconformado com o fato ocorrido e muito irritado, o soberano vociferou:

— Seu grande idiota! O seu rei sofre tamanha dor, perde um artelho e você vem dizer que isso é muito bom? Não vou suportar essa ofensa! Suma já daqui! E dê-se por feliz por não o atirar no calabouço! Apesar de sua cretinice, não posso deixar de reconhecer que já prestou muitos serviços ao reino, sob minhas ordens. Não quero mais tê-lo ao meu lado. Vá cuidar da sua vida!

Ouvindo essas ásperas palavras, tudo o que o ministro fez foi pronunciar:

— Isso é bom! Isso é muito bom!



Depois, saiu andando calmamente e foi-se embora. Passado algum tempo, após se recuperar da perda do artelho, o rei saiu para uma nova caçada. Mas, sem ter o fiel ministro ao lado, afastou-se inadvertidamente de sua escolta, perdendo-se na floresta.

Uma tribo de selvagens, que tinha por hábito sacrificar seres humanos para o seu deus, capturou-o. Ficaram todos felizes por conseguir aprisionar uma vítima tão importante. Acreditavam que isso aplacaria a ira da divindade que, nos últimos tempos, dificultava a vida de todos os membros da tribo.

Comeram, beberam e dançaram por vários dias, preparando a cerimônia de imolação. Tentaram, em vão, através de gestos, convencer o rei de que seria uma honra ser oferecido ao deus em sacrifício e que, após a cerimônia, cada membro da tribo iria regalar-se com um pedacinho do seu corpo, para assimilar a sua força. O rei, a cada sinal que faziam, quase desfalecia de pavor.

Finalmente chegou o grande dia! No final da tarde, banharam-no e enfeitaram-no com joias e guirlandas de flores. Era tratado como um bode, um carneiro ou qualquer outro animal destinado ao sacrifício. Uma procissão conduziu-o triunfalmente até o altar de imolação. Tendo as mãos atadas, o rei chorava o tempo todo, sentindo seu fim iminente. Começou, então, a filosofar sobre a vida. Pensava:



— No meu país, tive tanto poder nas mãos, pude decidir o destino de tanta gente e aqui não passo de uma simples oferenda!

E continuava a chorar... Nesse instante, surgiu entre os membros da tribo, um sacerdote que, dançando com uma enorme espada na mão, parecia endiabrado. Todo paramentado, com o rosto pintado de preto e vermelho e olhar furibundo, não deixava nenhuma dúvida quanto as suas reais intenções. Depois de algum tempo, olhou-o com ar vitorioso:

— Ah! Que belo espécime para sacrifício!

Entusiasmado, rodopiou várias vezes em torno do prisioneiro, soltando gritos de fazer gelar o sangue de qualquer um. De repente, parou perplexo! Com os olhos arregalados, olhava para o chão.

Profundamente irado, exclamou:

— Ousaram me trazer um homem impuro?

Incrédulo, apontou o pé sem artelho à sua frente, e continuou gritando:

— Soltem o homem sujo! É indigno! Não serve para oferenda! Vai aumentar a ira do deus!

Liberaram, então, o monarca que saiu correndo completamente nu, não se atrevendo a olhar



para trás. Depois de passar por muitas dificuldades e ter sofrido bastante, acabou encontrando o caminho do seu reino. Assim que se recuperou da malfadada aventura, retornou ao trono e mandou chamar o antigo ministro.

Implorou-lhe que aceitasse o cargo de volta, dizendo:

— Caro amigo conselheiro, você profetizou que a perda do meu artelho seria um acontecimento “bom, muito bom”. E, de fato, ficou provado que foi muito bom, pois me salvou da mais terrível das mortes. Compreendo agora que uma perda, por mais difícil que seja, pode ter um efeito benéfico em relação ao nosso destino. Mas, para satisfazer minha curiosidade e para que eu possa tirar desse fato a maior lição possível, gostaria de lhe fazer duas perguntas. A primeira é: onde aprendeu essa fórmula divertida e tão eficaz, que o tornou um conselheiro lúcido durante todos os anos de nosso convívio?

O ministro, com boa-vontade, respondeu-lhe:

— Majestade, se tiver tempo disponível, responderei à sua pergunta, contando-lhe fatos que fizeram parte de minha vida e que foram de grande importância na minha formação.

O rei anuiu com a cabeça, demonstrando grande interesse, e o ministro relatou:



— Quando eu era muito jovem, sedento por conhecer as coisas do mundo, disse a meus pais que gostaria de desenvolver-me interiormente. Com muita sabedoria, decidiram que, para alcançar esse objetivo, eu deveria tornar-me aprendiz do mestre Youtan. Naquele tempo, ele já era famoso por ter conhecimento de todas as áreas do saber humano e por ser versado no conhecimento divino. Vivia em uma comunidade com centenas de discípulos, perto de um vilarejo.

Era visto por seus alunos e pelos habitantes do lugar como um homem santo, pois levava uma vida pura e meditativa. Por isso, era grande conhecedor da alma humana. Foi delicioso conviver com ele! Cada gesto, cada olhar, cada palavra era um ensinamento que falava diretamente à nossa alma. Eu era encarregado de executar, para a comunidade, as mais duras tarefas diárias, mas fazia tudo com prazer, sentindo-me muito feliz. Estudava todos os livros santos indicados por ele. Assim, progredi rapidamente, aumentando muito meu conhecimento e minha compreensão do mundo interior. Meu sonho era tornar-me, um dia, tão sábio e caridoso quanto mestre Youtan.

Visivelmente emocionado, o ministro fez uma pausa. Ficou silencioso por alguns instantes e, depois, continuou:

— A primeira vez que o escutei pronunciando a frase “isso é bom, isso é muito bom”, foi logo



após um acontecimento que causou grande impacto em nossa comunidade.

Calou-se novamente e o rei ansiosamente disse:

— Conte vamos, conte logo o que aconteceu.

O ministro, então, continuou:

— No vilarejo próximo à comunidade, vivia uma moça muito bonita. Os seus pais eram proprietários de um pequeno armazém. Um dia, descobriram que escondia uma gravidez. Ficaram furiosos! Pressionaram-na, em vão, para que confessasse quem era o culpado da desonra da família. Após dias de muita pressão e discussão, ela finalmente confessou que o responsável pela situação era o mestre Youtan. Os pais, irados, acompanhados de grande parte da população da vila, foram até a porta da comunidade e vilipendiaram nosso mestre. Despejaram seu ódio sobre o pretenso culpado, acusando-o de mau-caráter e charlatão. Nessa ocasião, mestre Youtan pronunciou calmamente as palavras mágicas: “Isso é bom, isso é muito bom”! Todos nós ficamos muito chocados com isso. Não conseguíamos entender como um ser de tanta qualidade era capaz de tamanha loucura. Muitos discípulos foram embora no mesmo dia. Outros, como eu, permaneceram fiéis e confiantes, continuando a receber os ensinamentos do mestre.

Nesse instante, o ministro fez uma nova pausa,



enxugou algumas lágrimas, e continuou:

— Assim que a criança nasceu, entregaram-na ao mestre Youtan, para que cuidasse dela. Nesse dia, ofenderam-no ainda mais, fazendo um grande escândalo na frente da comunidade.

O Mestre, tomando a criança nos braços, disse mais uma vez “isso é bom, isso é muito bom” e, com atenção e afeto, começou a cuidar dela. Tinha perdido a reputação de homem sábio, mas isso não o preocupava nem um pouco. Nós também, como discípulos, éramos malvistas pelos habitantes do vilarejo, que nos acusavam de sermos seguidores de um homem de péssimo caráter. Mestre Youtan pediu-nos que o ajudássemos a cuidar da criança.

Toda manhã, ordenávamos a vaca para tirar o leite necessário à sua alimentação, trocávamos suas roupas, saíamos com ela para que tomasse sol, enfim, tudo o que ela precisava, atendíamos prontamente. Estávamos felizes por ter uma criança, uma nova vida para cuidar, enquanto realizávamos os outros afazeres. Depois de um ano em que nos dedicamos intensamente à criança, a mãe, não podendo mais suportar a sua ausência, contou a verdade aos pais. Disse que o verdadeiro responsável por sua gravidez fora um jovem pescador por quem se apaixonara. Os pais da moça, envergonhados, acompanhados por alguns habitantes do vilarejo, foram bater à porta da comunidade e, ajoelhados, pediram



perdão ao mestre Youtan, dizendo:

— O senhor é um grande mestre, é compassivo, um ser excepcional! A sua presença no mundo faz com que ele fique mais claro, mais luminoso. Por isso, viemos pedir-lhe o favor de devolver o nosso neto.

Mestre Youtan disse simplesmente: “Isso é bom, isso é muito bom”, e devolveu a criança. Desde, então, sua boa fama espalhou-se pela vizinhança. Chegavam pessoas de todos os lados, para que ele as tratasse e curasse tanto no físico quanto na alma. O mestre pediu-nos que o ajudasse a socorrer todos os que chegavam à sua procura. E quando via a fila que se formava em sua porta, dizia: “Isso é bom, isso é muito bom”. Um dia, criei coragem e perguntei-lhe:

— Por que o senhor, em vez de repetir essa famosa frase, não se defendeu da calúnia inventada pela mãe da criança, que o fez perder a fama e parte dos seus discípulos?

O mestre, então, ofereceu-me mais um de seus ensinamentos, dizendo:

— Meu filho... Talvez, um dia, você ocupe alguma posição importante. Por isso, aprenda a tirar boas lições de todas as provações que a vida lhe enviar. Ela nos põe à prova o tempo todo. Transforme as dificuldades em crescimento para a sua vida interior, adquirindo, dessa forma, maior compreensão a respeito de si mesmo, dos



outros e do mundo, em geral. Esses acontecimentos, aparentemente indesejáveis, trouxeram-nos quatro grandes benefícios.

Eu parei para refletir quais seriam esses benefícios e confesso que tive dificuldade em encontrá-los, mas mestre Youtan continuou...

Na semana que vem contaremos a segunda parte com novas situações surpreendentes.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

ISSO É BOM, ISSO É MUITO BOM!

Os personagens da história contada viveram reviravoltas incríveis em suas vidas, e superaram as dificuldades com a ajuda da verdadeira inteligência.

A canção de hoje é uma releitura da canção da semana anterior, e ela explica muito bem a transitoriedade das coisas neste mundo.

Atente agora à letra da nossa canção:

ISSO É BOM, ISSO É MUITO BOM!

***Nesta vida nada é total longe do Eu essencial.
Este mundo é só um local temporário,
uma bolha momentânea,
mas que traz a Esperança dentro dela.
E isso é bom, é muito bom!***



**Neste mundo, tudo é ilusão,
até a lua é uma visão.
Pode ser bem diferente,
se não me render à mente.**

**Sem o Amor, nada tem sentido.
Sem o Amor, permaneço adormecido.**

**A vida é um grande show,
tudo muda sem parar,
então vou desfrutar.
A ilusão acabou!**

**Tudo é passageiro,
o céu permanece inteiro.
Não precisa acreditar,
apenas observar.**

**Sem o Amor, nada tem sentido.
Sem o Amor, permaneço adormecido.**

**A vida é um grande show,
tudo muda sem parar,
então vou desfrutar.
A ilusão acabou!
Isso é bom, muito bom!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

64 - Música - Isso é bom, isso é muito bom!



São Paulo, 30 de junho de 2021.

Hoje terminaremos de contar a deliciosa história intitulada:

**O Ministro que só dizia:
“Isso é bom! Isso é muito bom”! (Parte II)**

Paramos no seguinte ponto. Mestre Youtan dizia:

–Esses acontecimentos, aparentemente indesejáveis, trouxeram-nos quatro grandes benefícios: o primeiro deles foi mostrar-nos que a fama é tão passageira quanto um floco de neve exposto ao sol. Nunca se baseie nela para ser feliz! O segundo benefício foi a debandada de parte dos meus discípulos. Foi bom! Eles não tinham a verdadeira Fé no coração. A confiança que depositavam em mim e no Ensino baseava-se na aparência exterior. Não eram discípulos verdadeiros! Frequentavam a comunidade por mero hábito ou porque não tinham aonde ir. Como tenho um coração compassivo, não os teria mandado embora naquele momento, mas precisavam ir. Aqui não era o lugar adequado para eles. Os acontecimentos decidiram por mim.

Eu estava maravilhado em perceber a magia de todas as coisas. Era incrível como tudo foi sendo tecido da maneira mais justa para todos nós. Mas, mestre Youtan ainda continuou:



— O terceiro benefício foi a felicidade que a criança trouxe para a nossa comunidade. Tudo aqui estava ficando vetusto, antiquado. Ela veio trazer-nos alegria e boa-disposição. É um Ser que acabou de sair das proximidades do Criador e, por isso, trouxe-nos viço, descortinando uma nova vida para todos.

Calou-se por um instante, e até seu silêncio era sempre cheio de significado. Depois de instantes, continuou:

— E o quarto benefício, talvez o maior de todos, foi a fila de pessoas que se formou em nossa porta. Hoje, vocês têm a oportunidade de ajudar centenas de pessoas que, por sua vez, poderão ajudar muitas outras. Olha que coisa maravilhosa se abriu para todos! São capazes de ajudar outros seres humanos em vez de passar o resto da vida ensimesmados. Por isso, eu disse que “isso era bom, muito bom”.

Quando o mestre terminou a explanação, eu ainda estava curioso a respeito de tudo aquilo, e perguntei:

— Onde o senhor aprendeu essa fórmula “mágica”?

O mestre, sorrindo, respondeu:

— Você quer mesmo saber? É uma história muito engraçada! O mestre dessa pérola de sabedoria foi um urso.



— Um urso? Como assim?

E ele contou, sorrindo:

— Quando eu era jovem, fui acampar com um amigo numa região habitada por animais selvagens. Um dia, caminhávamos por uma trilha, quando surgiu, à nossa frente, um imenso urso cinzento. Meu amigo assustou-se, tropeçou e caiu. Mesmo arriscando a vida, ajudei-o a levantar-se. Imediatamente, ele subiu numa árvore e ficou lá em cima, e eu me vi em apuros, sozinho diante do animal. Pedi-lhe ajuda, mas, amedrontado, meu amigo negou-se a me socorrer, abandonando-me à própria sorte. Sem saber o que fazer, atirei-me ao chão e retive a respiração, fingindo que estava morto. Tinha ouvido falar que os ursos não mexem em cadáveres. Ele aproximou-se, cheirou-me de todos os lados, lambeu-me e deteve-se junto ao meu ouvido. Sentia seu hálito quente em meu rosto. Meu medo foi parar nas alturas! Para minha sorte, era um urso mágico, um urso mitológico que sussurrou algumas palavras em meu ouvido e foi-se embora. O meu amigo desceu da árvore com uma expressão sem graça no rosto e perguntou:

— O que fez o urso afastar-se sem tocar em você?
E eu respondi:

— Era um urso falante, um urso mágico, que me disse no ouvido: “Isso é bom, isso é muito bom! A



partir de hoje, não ande em companhia de quem foge diante do menor perigo. É na adversidade que se conhece os verdadeiros amigos”!

Quando terminou o relato dessa história fascinante, Mestre Youtan completou dizendo:

— Separei-me, então, do pretenso amigo e passei a utilizar a fórmula mágica que o urso me ensinou. Hoje, ofereço-a a você.

Quando o ministro acabou de relatar tudo isso, o rei, no auge da emoção, com lágrimas escorrendo pelo rosto, disse:

— Nunca escutei uma história tão bela! Contém tantos ensinamentos! Mas eu disse-lhe que faria uma segunda pergunta. Satisfaça, portanto, mais essa curiosidade: quando o dispensei do cargo de ministro e impensadamente o mandei embora do meu reino, você disse “isso é bom, isso é muito bom”. Mas, o que pode ter de bom em perder um cargo de tanto prestígio?

— Meu rei, respondeu ele, eu sempre estive junto do senhor em suas caçadas. Naquele dia fatídico em que foi capturado e quase imolado, se eu não tivesse perdido meu cargo, certamente estaria ao seu lado. Ora, o senhor foi liberado por ter um artelho amputado. Eu não tinha esse problema, tinha um corpo tão perfeito quanto ao nascer. O que acha que teria acontecido comigo? Sem dúvida, eu seria o bode expiatório e, muito



provavelmente, estaria hoje conversando com o deus daqueles selvagens. Confesso que essa ideia não me agrada nem um pouco! Só de pensar nessa hipótese, sinto calafrios na espinha... Devo a vida ao fato de não estar exercendo o cargo de ministro naquele momento. Por isso, foi a fórmula mágica “isso é bom, isso é muito bom” que me salvou.

O monarca olhou para o seu auxiliar com admiração. Via nele um ser iluminado! Sentiu-se discípulo do seu auxiliar. Percebendo uma nova disponibilidade no coração do rei, o ministro transmitiu-lhe três instruções para aquele dia para lhe servirem de guia por toda a vida. Disse ele:

- Um rei e seu ministro devem equilibrar-se! Se o rei é violento e presunçoso, o ministro deve ser sábio e flexível.
- Um rei, fora do seu reino, não passa de um bode, pronto para ser sacrificado.
- Sofrimentos podem transformar-se em coisas boas!

E completou:

— Muitas vezes, o sofrimento é o meio escolhido por Deus para apontar as nossas imperfeições e nos tornar sábios. Por isso, mesmo passando por dificuldades, nunca fique triste. Afinal, esse



mundo é bom, é muito bom!

Comentário sobre nossa história de hoje intitulada

**Isso é bom, isso é muito bom!
(segunda parte)**

Em todas as histórias contadas por nós, buscamos encontrar a verdadeira Inteligência, que habita o nosso profundo, que é a Inteligência com I maiúsculo, pois não é apenas a inteligência do mental. Ela atua por trás ou acima dos nossos três centros: o mental, o emocional e o biológico. Buscamos percebê-la e essa percepção pode transformar esses centros, tornando-os bem habilitados para uma livre expressão no mundo. Quando contatada, ela nos encanta através da poesia, da música, do canto, da dança, das artes em geral, das ciências e ainda através das nossas atividades diárias, quaisquer que sejam.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

NÃO A ESQUEÇA

Na canção de hoje, intitulada Não a esqueça, não nos referimos a não esquecer aquela pessoa que amamos. É claro que pode ser entendida nesse sentido também, mas é não esquecer a inteligência com I, que pode dar um novo direcionamento aos nossos pensamentos, às



emoções e ações. Quando ela arrebatada e conduz a mente, o coração e o corpo, nosso destino muda. Sentimo-nos transformados e agraciados, e não queremos esquecê-la nunca mais.

Habitualmente, dentro de nós, vivemos apartados dessa fonte de poder divino, e repetimos nossa velha história egóica, acreditando na falsa glória que a vida nos oferece, e em pouco tempo, toma de volta. Todos os dias, temos a chance renovada de contatar a Inteligência, que é um atributo do Eu profundo. Ela só nos pede em troca, que não a esqueçamos.

Atente agora à letra da nossa canção:

NÃO A ESQUEÇA

***Nunca foi fácil pra mim
lembrar que toda vida existe para um fim.
Agora essa compreensão
comanda meu coração,
escutem, não esqueçam essa lição:***

***Desde que a encontrei, meu destino mudou,
a mente e o coração ela arrebatou.
Eu vivia grudado ao passado,
mas fui salvo ficando ao seu lado.
A vida se transformou assim
que sua Graça me tocou,
e agora sei, por tudo que já fiz,
é ela quem eu sempre quis.
E é só o que peço,
não a esquecer agora.***



**Há anos repito pra mim
a mesma velha história,
que sou feliz vivendo na falsa glória.
Mas ela me inspirou para perceber de vez,
preciso da sua presença
para crescer em lucidez.
E agora eu sei, está no meu alcance,
ela sempre me deu a chance.
E é só o que peço,
não a esquecer agora.
Não a esquecer agora.
Não a esquecer...!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

65 - Música - Não a esqueça

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo, 07 de julho de 2021.

O leão e o mosquito

Saia daqui mísero inseto, excremento do mundo! Com essas ofensas, um dia, o leão enxotava o mosquito.

Furioso, o inseto lhe declarou guerra:

– Você pensa que seu título de rei me assusta? Um boi é muito maior do que você e, no entanto, faço dele o que bem entendo.

E com essas palavras o mosquito já foi fazendo soar o toque de atacar:

– Bzzzzzz!

Ele era, ao mesmo tempo, a trombeta e o guerreiro.

Sempre zumbindo, afastou-se voando para tomar distância. Depois, arremessou-se no pescoço do leão e picou-o, deixando-o quase louco.

O poderoso felino espumou, seus olhos chamejaram. Ele rugia de dor e todos os animais da redondeza, tremendo, correram para se esconder! Esse alarme universal era obra de um simples mosquito. E o bichinho atacava-o por todo o corpo. Ora lhe picava as costas, ora o focinho, ora penetrava no fundo das narinas. O



leão estava prestes a estourar de raiva.

O inimigo invisível foi triunfando e riu ao ver o animal, irritado, arrancar sangue de si mesmo com os dentes e as garras. O infeliz leão se dilacerava, chicoteava com a calda o próprio lombo, esmurrando-o. Por fim, não aguentou mais. Seu furor extremo acabou por estafá-lo e ele caiu, mordendo a poeira.

O inseto encerrou o combate sentindo-se glorioso. Assim como havia soado trombetas para o ataque, fazendo bzzzzzz, agora cantava vitória. Saiu zumbindo para anunciar em toda parte o seu triunfo. No caminho, enredou-se na teia de uma aranha e essa armadilha foi seu fim.

Creio que esta fábula nos ensina, pelo menos, duas lições:

A primeira é que, frequentemente, os inimigos mais temíveis são os menores; a outra é que uma pessoa pode escapar dos maiores perigos e acabar caindo por causa de uma pequena distração.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

- O crescimento verdadeiro e o sucesso advêm do desenvolvimento honesto de nossos potenciais. Não perca tempo invejando os outros!



- Todo ser humano tem o potencial básico de viver e crescer no mundo e um potencial de crescer e se desenvolver interiormente.
- O crescimento verdadeiro não se baseia somente em nossos atributos ou posses como beleza, dinheiro, educação, filhos lindos, carro, casa, emprego e outros, que fazem parte de nossa vida em sociedade. Tudo isso é frágil, não é duradouro, pode ser tirado de nós a qualquer hora pelos eventos do mundo, pela má sorte, por doença. No máximo, serão retirados na hora de nossa morte.
- A criança despende uma energia enorme no desenvolvimento de seu potencial, para sobreviver e ser um sucesso no mundo. O problema é que toda a sua força é voltada para esse crescimento, e apenas para ele.
- Nós, seres humanos, não nos damos conta de que esse não é o único alvo, de que é apenas parte de nosso desenvolvimento, e que essa parte vale muito pouco. É como construir uma casa e colocar todo o dinheiro e atenção na construção, esquecendo-se de alimentar as pessoas que viverão nela. A casa é para as pessoas morarem com conforto e segurança, assim como nosso corpo tem de ser forte e saudável para nossa alma ter a chance de experimentar-se e crescer.
- Quando invejamos o outro, estamos invejando



o exterior dele, o que enxergamos, o que imaginamos que seja. Invejamos o outro por suas coisas materiais, sua aparência, não enxergamos seu interior, suas experiências, seus fantasmas, fraquezas e problemas. Não há motivo para invejar o outro se vemos uma parte tão pequena dele. Se, em vez disso, usando os talentos a nós concedidos, tentarmos honestamente procurar dentro de nós Força, Inteligência, Calma, Amor, Silêncio, poderemos crescer verdadeiramente. Podemos usar nosso potencial para tentarmos nos aproximar da imagem e semelhança de Deus, aqui na Terra.

- Escolher bem as pessoas com quem iremos nos ligar mais seriamente é fundamental para uma vida feliz. A convivência nos ensina a distinguir as pessoas que tendem a combinar entre si. As características pessoais de cada um não se limitam à aparência física, situação social, econômica, cultural, religiosa. Há em todos os seres humanos capacidades suficientes para estabelecer contatos e localizar pontos coincidentes, que culminarão no encontro da harmonia. Não há regra conhecida e infalível para tal seleção, tampouco são suficientes as ferramentas conhecidas como horóscopo, situações familiares, religiosas etc. Se a ligação tiver cunho profissional, a análise poderá ser mais objetiva e prática, e a palavra final será dada pela cabeça de quem escolhe. Se for amorosa,



a palavra final será do coração em conjunção com a mente límpida.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

DEIXE-ME CANTAR!

A canção de hoje nos chama para cantar o som do coração, dançar a compaixão, isto é, dançar a empatia com todos os seres viventes. Dançar não significa apenas sair pulando alegremente pelas ruas, mas dar um novo significado a todos os nossos atos, significa celebrar a vida a partir de um coração leve e amoroso.

A canção nos pede para encontrarmos o contentamento genuíno do Ser. Somos seres resilientes em um mundo tão difícil, que exige de nós, a cada momento, uma nova visão da realidade; exige abrir a nossa visão estreita, que restringe nossos pensamentos, nossas emoções e ações.

Vamos agradecer o fato de podermos experimentar o breve período que nos é concedido para perceber a manifestação da consciência em cada acontecimento, canção, amor, relacionamento, enfim, nos corações. Vamos deixar o velho eu para trás e veremos quanto o mundo transbordará de alegria.

Apresente-se a Deus! Mostre-se por inteiro! Não



esconda nada! Viva a vida verdadeira, mas não deixe de perceber a ilusão e a mentira estampada na face dos sonâmbulos que vagueiam por este mundo.

Mergulhe fundo o corpo, a mente e o coração no êxtase da existência.

Atente agora à letra da nossa canção:

DEIXE-ME CANTAR!

***Deixe-me cantar o som do coração,
deixe-me dançar a compaixão.***

***Bom dia, Vida, estou sempre contente,
sou deste mundo um resiliente.
A natureza mostra-se perfeita,
se a visão não for estreita.***

***Bom dia, Vida, com os seus artistas.
O poder da consciência sempre à vista,
nas canções, no amor, nos corações,
e em gente que acredita.***

***Bom dia, Vida, adeus ao velho eu,
o mundo transborda de alegria!
Bom dia, Deus, aqui, agora, estou Eu!***



**Deixe-me cantar o som do coração,
deixe-me dançar, devagarinho, essa canção!**

**Deixe-me cantar, porque muito me orgulho,
vivo a Vida, a Vida verdadeira.**

**Bom dia, Vida, vejo que ninguém se aguenta,
fazem cara de quem não esquentam,
empertigados, levantam o nariz,
sem saber a vida por um triz!**

**Bom dia, Vida, deixe a visão estreita,
rejubile-se, sempre à espreita!
Mergulhe fundo
o corpo e a mente na alegria!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

66 - Música - Deixe me cantar!

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo, 14 de julho de 2021.

O rato da cidade e o rato do campo

Certa vez o rato da cidade convidou polidamente o rato do campo para jantar em sua casa.

Os petiscos eram sobras das mais refinadas iguarias. Os pratos e talheres estavam postos sob um tapete da Turquia. Deixo que o leitor imagine o banquete que aguardava os dois amigos. A mesa era farta e magnífica, porém, quando ambos estavam começando a regalar-se, ouviram um ruído de passos lá fora.

Mais que depressa o rato da cidade levantou-se e correu. Seu amigo tratou de fazer o mesmo. Os passos afastaram-se e tudo ficou em silêncio novamente. O rato da cidade voltou à mesa dizendo:

– Pronto! Não há mais perigo, podemos continuar a comer.

– Muito obrigado, mas para mim já chega! – respondeu o rato do campo. Amanhã, você que irá me visitar. Lá em minha casa eu não saboreio banquetes de rei como os seus, mas nunca sou interrompido e posso comer com toda a tranquilidade. Por isso, até amanhã! Não quero saber de prazeres que o medo venha estragar!



Algumas indicações para uma vida mais consciente

- Quem vai à caça sem conhecer bem o terreno corre o risco de se perder na floresta. Para conseguir sucesso de qualquer ordem, espiritual, intelectual ou físico, devo proceder a uma ação inicial, projetar uma meta. Não posso ter atitudes compulsivas e ser levado como uma borboleta desnordeada. É preciso perceber e descartar o que é inútil, e assumir um compromisso com a verdade. Devemos colocar os ponteiros nos eixos antes de tomar decisões que possam nos desviar do real caminho.
- Para obter a vitória, desenvolva seu poder, tenha disciplina, e mergulhe na batalha. Vitória, sucesso, é a realização de um objetivo, de um desejo, a resolução de um negócio, de uma situação de vida. No dicionário, vitória é o resultado feliz, obtido a custo de certos esforços. A vitória e o sucesso sempre demandam esforços. Quando se tem um objetivo claro, determinado, para se conseguir a vitória, não se deve dispersar esforços. Numa batalha todo o esforço é concentrado em vencer o adversário.
- O poder de cada um é a capacidade de agir, de atuar. Desenvolver um poder é preparar-se, tornar-se competente física, emocional, mental e tecnicamente. Se conhecer bem a



atividade em questão e tiver disciplina para concentrar as forças, seu poder aumentará. Finalmente, mergulhe! É necessário empregar todas as suas energias. Dedique-se com afinco para que o objetivo desejado seja atingido, sem desperdiçar forças em processos paralelos.

- É dentro de nosso Ser que reside o poder de influenciar. Praticamente só enxergamos o mundo fora de nós, acreditando que a vida só acontece na superfície. Ledo engano! O sol brilha nas nossas profundezas, fonte da vida e do poder. Ao exercitarmos o olhar para nosso mundo interior, encontramos um grande tesouro: Calor, Força, Poder, Brilho, Calma, Silêncio. Interiormente, nos tornamos ricos, poderosos, deixando transbordar para o mundo exterior uma poderosa energia de sabedoria e compreensão.
- Aprenda a limitar! Limitar significa exercitar a prudência nos gastos de qualquer tipo. Manter sob rédeas inteligentes nossas ações, temperar a razão e o sentimento, e reduzir cada vez mais nossos apegos e identificações. Esse é um hábito que deve ser adquirido na infância. Os pais devem estar atentos ao temperamento de seus filhos e observar como a avidez se manifesta. Ensinar com palavras e exemplos o respeito amoroso, a si próprio e aos outros, tempera a razão e o sentimento. Posição social, fama, bens materiais, afetos



passageiros, nada mais são que ilusões, sem valor real para o desenvolvimento do espírito.

- “Busque dentro de si mesmo o reino dos céus, e tudo o mais lhe será dado por acréscimo”.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

CIDADE DOS ANJOS

Na canção de hoje, mudamos o termo Reino dos céus para Cidade dos anjos. Comece a percebê-la dentro de si. Ela tem tudo a revelar. É a nossa natureza profunda, Divina, e pode realizar nossos verdadeiros e genuínos desejos. Para isso, temos de reconhecê-la no silêncio do quarto, caminhando nas ruas, nos bares, restaurantes, em qualquer lugar, em qualquer acontecimento, em qualquer encontro, sem distinção.

Perceba-a nos olhares, nos toques, nos suspiros, nos gestos, no Sol que ilumina e amplia o mundo, e o faz girar. Não importa aonde for, onde estiver, sinta o doce sentimento que vem do fundo do coração. Não queira mudar nada, queira tudo como é.

Perceba-a dentro de si. Deixe que Ela se revele e traga o Divino conforto. Peça para o seu profundo! Cidade dos anjos revele-se enfim!



Atente agora à letra da nossa canção:

CIDADE DOS ANJOS

***Cidade dos anjos,
eu a sinto dentro de mim.
Cidade dos anjos,
tanta coisa a descobrir.
Soube, desde a primeira vez
em que a percebi,
que, enfim, meus desejos se realizariam...***

***Cidade dos anjos
doa a quem a reconhece,
caminhando nas ruas,
na névoa dos superlotados restaurantes,
o Amor!
Todos buscamos o Amor em alguém.
Um rubor, um gesto, um toque, um suspiro!***



**No olhar de quem gostamos,
no sol que ilumina,
amplia o mundo e o faz girar.
Na voz que diz: estou aqui e o confortarei.**

**Não me importa saber aonde irei.
Quero esse doce sentimento,
um rá-tá-tá no coração!**

**Quero tudo como é.
Cidade dos anjos revele-se a mim.
Cidade dos anjos, quero vê-la, enfim!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

67 - Música - Cidade dos anjos

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo, 21 de julho de 2021.

Santo Agostinho e a mensagem de Cristo

Disseram a Santo Agostinho:

– Por favor, resuma em uma frase simples, a mensagem total de Cristo. Sou um homem ignorante e não consigo entender as sutilezas da teologia. Além disso, não entendo muito de moralidade. Por tudo isso, não me fale de doutrinas complexas que eu não seja capaz de acompanhar. Dê-me uma doutrina simples para que eu possa entender e seguir.

Dizem que Santo Agostinho fechou os olhos e meditou. Em seguida disse:

– Então, só há uma única coisa a fazer: Ame, e tudo o mais será consequência.

O que nos diz essa pequena história? Que o sentimento deve ser nosso mestre e o mental, o servo.

É maravilhoso sentir e se o sentimento envolve você, nesse caso não há nada de errado em pensar. Amando, você terá uma afinidade profunda com a existência: as árvores falarão com você, os pássaros se aproximarão, os animais não o temerão.

O homem ou a mulher criam o medo pelo que



está em sua cabeça; já o coração os une ao universo. O sentimento é a linguagem esquecida, ele entende o Todo. A língua divina se origina no coração. O coração é Deus!

Algumas indicações para uma vida mais consciente

- O poder sem Sabedoria acaba por se tornar nefasto. Para exercer o poder com Sabedoria, é necessário, antes de tudo, refletir um pouco sobre o que é Sabedoria. O conhecimento apenas mental leva a raciocínios frios e lógicos, distantes da verdadeira Sabedoria; o coração não tem o dom de analisar e julgar o melhor em cada situação; a experiência isolada, sem compreensão, pode tornar-se repetitiva e não levar à evolução. Para adquirir Sabedoria, portanto, é necessário aprender com a experiência, cultivar o conhecimento e equilibrar a emoção. Para exercer o poder com Sabedoria, é necessário perguntar-se sempre: “Meu coração está de acordo com o que estou pensando? Minhas experiências passadas sugerem este caminho”? Em pequena escala, o poder exercido sem Sabedoria induz a erro e conflito; em grande escala, produz ditadores, carrascos, guerras e destruição.
- Não se deixe iludir por belas palavras e maneiras sofisticadas. Procure sempre descobrir a realidade interna do outro.



Quando olhamos para alguém e temos alguns segundos de recolhimento, em que os sentidos se voltam para dentro de nós mesmos, vemos esse alguém diferentemente do habitual e podemos sentir sua verdade. Quando aprendo realmente a ouvir o outro, fico atento às suas palavras e o som da mentira é imediatamente detectado. Quantas decepções e desilusões passam a ser evitadas!

- Quando tudo parece caminhar às mil maravilhas, redobre a cautela. Olhando a história da civilização, nos damos conta de que todos os povos que viveram tempos de glória e riqueza chegaram ao apogeu e acabaram por decair. Onde está a magnífica Grécia, o fabuloso Império Romano, o poderoso Egito? A Lei é: o que sobe tem de cair. Se olharmos para nossa vida dessa maneira, poderemos evitar muitos sofrimentos e, ao mesmo tempo, nos manter atentos, mesmo quando estamos vivendo grandes momentos.
- Uma carga pesada fica mais leve se aceita de boa vontade. Carga pesada não tem o mesmo sentido para todos. Para algumas pessoas, carga pesada é convivência com parentes não estimados, filhos com problemas escolares, ou um trabalho com prazo de entrega. Muitas vezes, uma doença simples é motivo de grande preocupação e sofrimento. Para outros, ser responsável por idosos presos ao



leito durante anos é um sofrimento incrível; para outros ainda, a dificuldade real é ganhar para sobreviver, ou ver filhos perdidos nos caminhos tortuosos da vida. Mas há os que se saem bem de circunstâncias adversas, que são capazes de passar por um momento doloroso e prolongado de forma leve e corajosa. Por que achamos que algumas pessoas têm carga mais pesada que outras? Não há uma explicação única e simples para essa questão, porém, podemos começar tentando nos aprofundar na compreensão do dito popular que diz: “Deus dá o frio conforme o cobertor”, percebendo que o cobertor são nossas reservas interiores e a capacidade de evoluir através do sofrimento. Se passarmos a entender que qualquer pequeno acontecimento em nossas vidas tem como intuito nos fazer crescer, tudo o que agora consideramos uma carga pesada terá outra conotação: poderá ser até bem-vindo, por que não?

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

DIGITAL INFLUENCER

Acima foi dito que o poder sem sabedoria pode se tornar nefasto. Pois bem, as comunicações via internet e redes sociais são um grande poder que, se usados indiscriminadamente, podem nos causar muitos malefícios.

Indicações para uma vida mais consciente



Aprenda a se desidentificar do uso abusivo desses meios. Não se torne um adicto, um viciado compulsivo dessas ferramentas. Não acredite em tudo que recebe! Pense e sinta por conta própria, treine seu poder de discernimento, não se deixe levar por opiniões alheias. Não espalhe compulsivamente para amigos e conhecidos o que lhe pareceu interessante, pois o outro, com certeza, não está na mesma “vibe” que você. Guarde para si o que lhe parecer interessante. Lembre-se de que tirando as coisas verazes, tudo mais tem um sabor de “fake”. Em geral, são mentiras deslavadas, propagadas por incautos que só vivem projetados no mundo das aparências. É o mundo do Samsara de que tanto falamos.

A canção de hoje é uma brincadeira feita através de um samba de breque, denominação usada no passado, durante os anos 30, para designar um samba que expressa críticas bem-humoradas em relação aos costumes e hábitos vigentes em determinado momento.

Vamos brincar com os falsos influenciadores, os digital influencers, que se dizem sábios, virtuosos e felizes, e esperar que você desperte para não ser mais vitimizado por eles ou vitimizar alguém.

Atente agora à letra da nossa canção:



DIGITAL INFLUENCER

**Eu não sei que doença deu nessa gente
que hoje não segue a vida inteligente.
Cheios de prosa, de orgulho, sem vida social,
só nas redes sociais!**

**Capricham no look
e se mostram no Facebook.**

**I love you, I do! Sou digital influencer!
Não sabem nem ler e querem gastar o inglês
(vejam vocês!)**

**e desprezam quem só fala o português.
Essa gente está tresloucada, cheia de pose,
e pra ser influencer diz que o bastante
é mostrar roupa cara, felicidade na cara.**

**Dizem que quando estão tristes
não parecem infelizes não, não fica bem!
Estar no YouTube é o supremo bem!**

**Ah! Não vem, que pra mim não tem!
I love you, I do! Sou digital influencer!
Não sabem nem ler e querem gastar o inglês
(vejam vocês!)
e desprezam quem só fala o português.**



**Eles não saem do Twitter,
do Instagram e Telegram,
e se acaso me encontram, me pedem um like,
dizendo-se meus fãs,
mas eu lhes digo: até amanhã!
Eu já lhes disse, não atendo por Skype
e nem pelo Facetime, sou old time,
velha guarda.
Eu quero a vida real,
cancela esse papo banal!**

**Ai que coraçãozinho lindo!
Que palminha maravilhosa!
Que maravilindo emoji!
I Love you, yes I do, how are you?**

Cancela esse papo banal!

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

68 - Música - Digital Influencer

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo, 28 de julho de 2021.

A tartaruga e os dois patos

Todos se interessam por terras estrangeiras, mas as pessoas sem equilíbrio, frequentemente, detestam o lugar onde vivem.

Uma tartaruga desmiolada cansou de viver dentro de sua casca e quis ver o mundo. Dois patos a quem a comadre comunicou essa bela intenção disseram-lhe que sabiam como fazer sua vontade, indo pelo ar até a América. Você vai ver muitas repúblicas e muitos reinos. Poderá observar os mais variados costumes e aprender com eles! O grande herói grego Ulisses fez a mesma coisa!

Hahaha! Ninguém esperava ver o Ulisses sair da Iliada e da Odisseia, para entrar nesta história, não é mesmo?

A tartaruga aceitou a proposta. Feito o acordo, os pássaros inventaram um meio de transporte para a viajante. Era um ramo de árvore que eles carregariam com o bico, um de cada lado. A tartaruga devia pendurar-se no meio, agarrando-se firmemente com a boca.

– Aperte bem! E não largue! – disseram eles. Trate de não abrir a boca!

Então, com as pontas do galho presas no bico, os



dois patos levantaram voo, levando pelos ares a tartaruga. Por toda parte, todos se admiravam muito ao ver aquele animal, famoso pela lentidão, cortando os céus com sua casa às costas!

– Milagre! – gritavam. Venham ver a rainha das tartarugas passando lá nos céus!

– Isso mesmo! Sou a rainha das tartarugas! Agora vocês não poderão mais zombar de mim!

Ela teria feito melhor, se continuasse o seu caminho sem dizer coisa alguma, pois, ao abrir a boca para falar, soltou o ramo e foi caindo até esborrachar-se aos pés dos que olhavam.

A imprudência foi a causa de sua perda. Imprudência, tagarelice vazia, vaidade tola, curiosidade fútil, todas são irmãs e não levam a lugar algum.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

- Quando, compelidos pelos desejos, devemos fazer uma pausa para tentar compreender que forças estão acendendo esses desejos. Os desejos são acesos por forças que não imaginamos que existam. Quando, porém, num esforço, tento e desejo entender essas forças, já dei o primeiro e importante passo na compreensão dos meus desejos.



- Admire a fachada de uma casa se quiser, mas não se esqueça de examinar seu interior. Tudo o que uma coisa possa nos passar de bonito e real é pouco, quando se vê a sua essência. A verdadeira beleza surge com o desnudar-se das aparências.
- A necessidade de dar antes de receber foi compreendida e aplicada por líderes de todos os níveis através dos tempos. Trata-se de uma lei universal. É só observar o Sol que nos dá luz e energia em abundância sem jamais exigir nada em troca. Mesmo assim recebe recompensa milagrosa: a vida sobre a terra.
- Como foi descrito por um físico, “A toda ação corresponde uma reação”. Na natureza, a semente é dada à terra que por sua vez devolve os frutos. Doação implica generosidade, desprendimento, boa vontade e bom coração.
- Quando conseguimos unir pessoas de visão clara com pessoas de energia e ação, produzimos tempos de abundância. É como o Sol forte em céu limpo, que ilumina a terra fértil e produz a vida abundante. Conjunção feliz! A união de um mental claro com um físico ativo resulta em atitudes justas. É a clareza interna e o movimento externo que geram grandeza e abundância. Abundância significa grande quantidade, mas cuidado, isso pode ser tanto desejável como



indesejável. Na abundância devemos escolher ficar no meio, lembrarmo-nos de guardar para a hora da escassez. E devemos aprender a colocar um freio no excesso de atitudes negativas.

- Se desuniões e dispersões forem inevitáveis, procure colaborar para que o processo seja o menos doloroso possível para todas as partes envolvidas. Quando a relação não é mais possível, a aceitação da perda, a não interferência, o soltar, o entregar, torna a separação menos dolorosa. Quando ocorre desunião entre as pessoas, muitas vezes, é possível reintegrá-las, propondo um objetivo comum que elas valorizem. Quando há boa vontade entre as pessoas é possível entendimento, vindo a seguir um objetivo comum entre elas. Há tarefas que só conseguimos realizar pondo de lado nosso egoísmo. Quando o mental está limpo, saímos de nossa pessoa e comungamos com tudo e todos, conseguindo realizar tarefas que consideramos impossíveis.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

O CAMINHO É O CORAÇÃO

Crescer interiormente é a escolha mais inteligente para o ser humano. Esse crescimento significa penetrar profundamente no princípio da



Vida. É aí que se encontra nossa Alma, a inteligência ligada ao cosmo, e não apenas servindo à nossa vida cotidiana. Todos os interesses da vida exterior devem ser cuidadosamente tratados e resolvidos, mas não às expensas do esquecimento da Chama que não se apaga, do brilhar da eterna Chama, como será proposto na nossa canção a seguir. Para que essa possibilidade ocorra, devemos encontrar o caminho do coração, onde reside o Amor, a Bondade, o Bem maior. Uma nova visão, então, aparecerá neste mundo, junto ao desejo genuíno de partilhar. Desfrute a Calma, o Silêncio que aí se encontram! Passe os dias a meditar, isto é, a observar o velho novo mundo, as pessoas. Faça isso na ação, acompanhado, sozinho no quarto, no meio da multidão. Qualquer situação é propícia! Apenas observe a vida fluindo, sem negar nada! Não é necessário acreditar, faça a experiência.

O coração é a Musa! Ao tocá-lo, iremos encontrá-la, e seremos agraciados pela plenitude do Ser. Nas imagens que postamos ligadas à canção, veremos uma espada penetrando o coração. Esse símbolo tem muitos significados, quase sempre associados a sofrimento, mas vamos nos ater à espada como sendo a luz do discernimento, a luz da visão pura meditativa, a luz do espírito que finalmente penetra nas profundezas do sentir, do sentimento, trazendo a dança universal frente aos nossos sentidos. Assim, nos reintegramos conscientemente ao todo.



Atente agora à letra da nossa canção:

O CAMINHO É O CORAÇÃO

**O caminho é o coração,
surge o Amor, nova visão,
pra fazer feliz a quem partilha.**

**Muita calma a desfrutar,
passo o tempo a meditar.
Lá do alto vejo o velho mundo,
é a redenção, que lindo!**

**A vida flui melhor assim,
com você dentro de mim,
o brilhar da eterna chama.**

**E eu, que era um ímpio,
descrente de tudo,
ao encontrá-la descobri.**



**O caminho é o coração,
surge o Amor, nova visão,
pra fazer feliz a quem partilha.**

**Muita calma a desfrutar,
passo o tempo a meditar.
Lá do alto vejo o velho mundo,
é a redenção, que lindo!**

**A vida flui melhor assim,
com você dentro de mim,
o brilhar da eterna chama.**

**E eu, que era um ímpio,
descrente de tudo,
ao encontrá-la descobri
a plenitude, minha Musa!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

69 - Música - O caminho é o coração

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo, 04 de agosto de 2021.

O Samsara

Muitas pessoas têm me procurado, pedindo que eu explique melhor o que é o Samsara. Basicamente, pode-se dizer que ele é a nossa vida do dia a dia, a roda que gira com os nossos acertos e desacertos, o tempo que passa criando e destruindo tudo à nossa volta. É a ilusão que se renova e que acreditamos ter uma solidez que não possui.

Escutem a seguinte história:

Em uma noite londrina, quando ainda existia o fog, o nevoeiro era espesso. Um jovem sem-teto chega para instalar-se à beira do rio Tâmis para dormir. De repente, uma voz suave de mulher o chama. Ele abre os olhos e vê uma linda jovem debruçada na janela de um Rolls Royce.

– Pobre homem! – diz ela. Você deve estar com muito frio! Venha comigo, ofereço-lhe abrigo e comida.

O sem-teto imediatamente aceitou. Subiu no automóvel e a moça ordenou ao motorista que os conduzisse até sua casa. Logo chegaram em frente a uma mansão luxuosa e alguns empregados domésticos vieram acolhê-los. A jovem ordenou-lhes que preparasse um banho quente e dessem roupas limpas para o moço que



estava com ela. Em seguida, ordenou-lhes que o levassem a um quarto muito confortável.

Durante a noite, a jovem quis saber se nada faltava ao hóspede. Colocou, então, um vestido transparente e docemente bateu à porta do jovem, dizendo:

– Você está dormindo?

– Não, não! – disse ele, prontamente, pode entrar senhorita.

– Você está com fome?

– Não, não, já me alimentei! Vieram servir-me um jantar delicioso.

– A cama é confortável?

– Oh, sim senhorita! É macia e quente.

– Se você quiser minha companhia, recue um pouco e me dê um lugar ao seu lado.

Louco de alegria, o jovem recuou um pouco e caiu no rio Tâmis!

Isso é o Samsara!

**Algumas indicações
para uma vida mais consciente**



- A vida a que estamos habituados não é a vida real, é apenas a possibilidade de uma nova vida dentro desta vida. Devido aos nossos condicionamentos, não enxergamos a vida tal como é. Vemos apenas sombras, ilusões, fantasmagorias, e a isso chamamos “vida real”. Mas não há nada de real nela, nada de definitivo, tudo se modifica a cada segundo, desde a infância até a velhice e a morte do corpo físico. Nada é estável, o que é agora não é mais daqui a pouco!
- Temos uma falsa impressão de estabilidade. Avisados acerca disso, podemos começar a perceber que essa vida enganosa contém a possibilidade de constituir o que podemos chamar de um novo corpo, que independa das condições exteriores, de tudo o que nos atinge. Esse novo corpo já existe antes do corpo físico, mas ao mesmo tempo, hoje, parece não existir. Temos apenas alguns vislumbres dele.
- O que é esse novo corpo? Muito se imaginou sobre isso, um corpo astral que tem o poder de sair do corpo físico e passear por locais inalcançáveis ao corpo denso. Balelas romantizadas, ou maneiras teatrais de falar, criadas por mentes esotéricas!
- Esse novo corpo é muito mais do que isso! É muito mais poderoso e não se deixa abalar pelas circunstâncias, pelos medos e



angústias, que tanto nos fazem sofrer. Podemos chamá-lo de corpo divino ou “corpo percebedor”. É um corpo interno que tudo vê e tudo sente. Devemos ter como meta a constituição dessa percepção, independente dos centros mental, emocional e biológico, que nos constitui. Hoje somos comandados pelas necessidades desses centros, não temos a mão no jogo. Uma impressão do mundo exterior nos chega, uma necessidade interna surge, e como escravos, obedecemos e reagimos sem nos questionar.

- O corpo divino, o corpo percebedor, é anterior ao nascimento do corpo físico, mas se confunde e se perde a cada momento da vida pulsante, que nos impele à exteriorização. Identificamo-nos cotidianamente com o corpo físico e suas funções.
- Não existe um comando interno, não existe liberdade nem harmonia entre as funções. Não existe a percepção interior. O surgimento do corpo divino ou percebedor começa a dar coerência ao funcionamento do organismo, traz a vida divina para o conteúdo dos centros. A verdadeira vida começa, então, a florescer.
- O corpo divino está em contato com a vida universal. Traz para este mundo a Calma, o Silêncio, o Amor, a Compaixão, harmoniza as energias, e com a sua presença, transforma a



vida cotidiana. O pequeno eu torna-se parte do universal, não há mais separação. A consciência se une à força de vida.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

NOBRE MUSA

Acabamos de desenvolver a ideia de um novo corpo, um corpo de percepção, que a tudo vê e assiste, e não se identifica aos acontecimentos bons ou maus.

Podemos dar-lhe muitos nomes e assim o faremos. Na canção de hoje, nós o chamamos de Nobre Musa. São as nobres qualidades internas, que esperam o nosso reconhecimento para se desenvolver, desabrochar, e mostrar seus talentos à luz do dia.

Ela precisa da nossa aquiescência. As qualidades que ela representa transformam, para melhor, o corpo, o coração e a mente, trazendo a beleza do Bem Supremo para este mundo, dando-lhe colorido, tornando-o bom e pleno.

Ela, a Nobre Musa, com sua presença irradiante, nos livra dos velhos anseios, dos receios que habitam a nossa mente, cheia de imaginações fúteis, medos e aflições.

Atente agora à letra da nossa canção:



NOBRE MUSA

**Nobre Musa,
traz silêncio e amplidão,
planta a semente no coração,
transforma corpo e mente.**

**Nobre Musa,
traz a beleza do Bem Supremo,
muito além do eu pequeno,
faz o mundo bom e pleno!**

**Nobre Musa,
livre-me dos velhos anseios,
na mente habitam os receios,
que sua presença desfaz.**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

70 - Música - Nobre Musa

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo, 11 de agosto de 2021.

Santo Antônio casamenteiro

A moça ouvia dizer que Santo Antônio era padroeiro das pessoas que queriam casar-se. Confiando naquilo, não havia dia em que não rezasse com todo fervor, ajoelhada em frente à imagem. Fazia mil promessas, punha tudo em prática, mas o Santo era surdo às suas súplicas. Passou-se o tempo e ela foi desanimando. Achava que estava perdendo o momento, sem encontrar noivo, apesar de ser bonita e boa pessoa.

Um dia afinal, desenganada com o milagre do santo, num assomo de fúria, lançou a imagem pela janela.

La passando, justamente naquela ocasião, um moço em frente à casa. A imagem caíra em sua cabeça e ele tombou no chão, desacordado. Pessoas que também transitavam na rua apressaram-se em levantá-lo e transportaram-no para a casa dos pais da moça. Ela aflita, desesperada, arrependida do que fizera, prodigalizou-lhe mil cuidados com carinhos de irmã extremosa.

A ferida era funda, sobreveio a febre e o moço ficou de cama durante algum tempo. Mas, pouco a pouco, foi melhorando, até que entrou em convalescença.



Começou a simpatizar com a moça, apaixonou-se por ela, e ao ficar inteiramente restabelecido, pediu-a em casamento. Foi assim que não se desmentiu a crença de ser Santo Antônio casamenteiro.

Essa história nos mostra que milagres podem acontecer quando menos esperamos, se abandonamos nossas expectativas.

Muitas vezes o certo ocorre por meios tortuosos!

Algumas indicações para uma vida mais consciente

- Ame o corpo percebido sobre todas as coisas. Vivemos cercados pelo esquecimento, respondendo a tudo automaticamente através dos conteúdos dos centros, do mental, emocional e físico.
- A vida real começa quando existimos a partir da visão pura e das sensações e sentimentos que dela decorrem. O novo corpo, o corpo divino, o percebido, aparece-nos por vislumbres, e dali a pouco desaparece na nuvem do esquecimento habitual.
- O novo corpo passa a existir como um corpo real quando nos lembramos dele, e passamos a querê-lo e amá-lo sobre todas as coisas. Ele passa a existir quando afirmamos: “Eu não sou aquilo que pensa em mim! Não sou as



alegrias ou as tristezas! Não sou as inúmeras necessidades do corpo físico”!

- Tudo isso é parte integrante do nosso Ser. Sofremos as dores físicas ou morais, os desgostos ou prazeres dos estados emocionais. Padecemos com o enxame de pensamentos aleatórios, imagens e conceitos que sugam sem parar nossa energia vital. Vivemos identificados simultaneamente com tudo o que se passa nos centros. A energia vital, a energia mãe, atende sem descanso ao chamado dos centros, ao chamado da consciência que está em cada centro. Onde está a consciência, a energia segue. Mas a energia quer seguir a consciência integral e não apenas a particular.
- O corpo divino, percebedor, é a consciência integral, em torno do qual a energia mãe pode dançar e revelar todo o seu poder. Quando começamos a apreciar, a amar o corpo divino acima de qualquer outra coisa, o silêncio se estabelece e o ser inteiro se acende, se torna ativo, pronto, de uma nova maneira. O milagroso acontece. Olhamos o mundo a partir da totalidade. Deixamos de lado a miserável vida de autocentrados. Um autocentrado, ao se relacionar com um igual, não tem nada a trocar. Não tem uma relação real, está preso aos gostos pessoais, prazeres e conceitos, e só achará o mundo interessante se o deixarem projetar o que acha que é.



- Ao contrário, quando nos lembramos, quando reunimos o corpo percebido, o Silêncio, a Calma e o Amor dirigem a totalidade do Ser. O corpo divino brilha com sua presença. Vemos à nossa volta pessoas e situações que desconhecíamos. A pessoa que estava ao nosso lado não é mais a mesma pessoa. A situação não se apresenta mais da mesma maneira. Entretanto, nada mudou, a visão mudou! O sentimento surgiu! Há um frescor no novo olhar-sentir que nos transforma e refaz tudo à nossa volta.
- Ame o corpo divino, o Percebido, acima de tudo! Largue o que você não é! Seja!

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

FICAR SÓ NA CABEÇA

A canção de hoje, através da franqueza contundente de um tango, nos alerta para a tendência automática de nos identificarmos com os pensamentos, emoções e ações decorrentes desse hábito.

Ela nos diz que ficar só na cabeça é um desperdício que podemos evitar. Nesse estado automático os desejos não param, e corremos atrás de sonhos e ilusões que se apresentam.

A cabeça, a mente, no seu automático aceita



tudo, qualquer coisa, quando é convencida a isso. A mentira, o falso, só termina quando aprendemos a nos desidentificar dos diferentes estados que nos assomam todos os dias e todas as noites.

O importante na vida é ver, pensar claro, sentir, e viver uma vida harmoniosa. Faça a experiência! Boa sorte!

Atente agora à letra da nossa canção:

FICAR SÓ NA CABEÇA

***Ficar só na cabeça é um desperdício
que podemos quase sempre evitar.
É preciso lembrar e necessário dizer:
escute, irmão, na cabeça só se pode julgar.
Ficar só na cabeça, os desejos não param,
e imaginamos estar com alguém que,
ao jurar sorrindo o amor
que está mentindo,
transforma em ilusão todo o querer.***

***Ficar só na cabeça, quantas loucuras!
Fantasiando a vida, chega a tristeza,
junto a amargura.***

***Ficar só na cabeça, faz esquecer.
O importante na vida é ver, sentir e viver!***



**Quantos desenganos passam na cabeça.
Esqueço mil vezes, continuo a insistir.
E se um olhar me toca ao passar,
sinto o desejo na pele aflorar.**

**Chega de correria, acabou a mentira,
e nunca mais vou me deixar levar.
E se o pensar errante de volta me chamar,
eu direi não, não me procure jamais!**

**Ficar só na cabeça, quantas loucuras!
Fantasiando a vida, chega a tristeza,
junto a amargura.**

**Ficar só na cabeça, faz esquecer.
O importante na vida é ver, sentir e viver!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

71 - Música - Ficar só na cabeça

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo, 18 de agosto de 2021.

A camisa do homem feliz

Gravemente enfermo, caíra prostrado numa cama o poderoso sultão Abulmalek. De todas as partes vieram remédios, sábios e curandeiros. Fizeram-se preces públicas, prometeram-se honras e fortunas, a quem o salvasse.

Até que um dia apareceu no palácio uma velhinha, declarando que o sultão só se restabeleceria, ficando radicalmente curado, se vestisse a camisa de um homem feliz. Imediatamente partiram mensageiros a procurar esse homem feliz, com ordem de lhe comprar a camisa por qualquer preço, ou arrancá-la à força se ele não a quisesse ceder.

Principiando pela capital do reino, os emissários foram bater nos palácios dos ricos, depois dirigiram-se aos remediados, falaram por último com os pobres. Seguiram, então, pelas pequenas cidades e aldeias conversando com os camponeses. Passaram por todas as vilas, esquadrinharam todos os lugares, e em parte alguma encontraram um só homem feliz.

Os ricos queriam ser mais ricos ainda, os pobres desejavam fortuna, os doentes queriam saúde.

Soldados, oficiais, religiosos, operários, lavradores, todos tinham ambições e desejos. Os



mensageiros, inteiramente desanimados, regressaram à capital.

Uma tarde, passando por uma vasta campina, encontraram um pastor sentado à sombra da copa de uma árvore, tocando flauta. Ao longe, o rebanho pastava tranquilamente. A fisionomia do pastorzinho respirava honestidade, calma e contentamento.

Um deles lembrou-se de dirigir-lhe a palavra:

– Vejo-o sentado aí tão a seu gosto, que sou capaz de apostar que você nada mais deseja camarada.

– Ah, se o senhor apostasse, ganharia na certa.

– Como? Então, você nada ambiciona? Nada quer?

– Nada!

– Não desejaria ser rico, ser nobre, viver num palácio, morar na corte?

– Nada disso dá a felicidade que gozo.

– Mas você é verdadeiramente feliz?

– Já lhe disse, sou feliz e nada quero.

– Então, há de me fazer um favor. Preciso muito



da sua camisa para dá-la ao sultão.

– Minha camisa?

– Sim, sua camisa!

– Ah, isso é coisa que não lhe posso dar.

– Pois compro-a!

– Também não posso vender!

– Faça o preço, e por mais absurda que seja a quantia, nós lhe pagaremos.

– Mas eu já lhe disse que não posso dar nem vender a minha camisa!

– Será então à força! Disse o mensageiro.

E ele e os outros atiraram-se sobre o pastor, e arrancaram-lhe a jaquetinha de couro.

Só que o homem feliz não tinha camisa e por isso não a podia vender nem dar.

Ele então disse aos emissários:

– Diga ao Sultão que sou feliz porque tenho o Sol, as estrelas, a Lua e a Terra como companheiros. Tenho minha família e meu rebanho de carneiros. Como bem, gozo de boa saúde e toco minha flauta. De que mais precisamos para ter



uma vida feliz? Nunca me esqueço de contemplar o céu e agradecê-lo, por me ter dado a vida e os cinco sentidos, para aproveitá-la. O Sultão não está enfermo, ele precisa acordar de seu sonho-pesadelo, e se puder apreciar tudo que enumerei, será tão feliz quanto eu.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

Decifra-me ou te devoro. Comer ou ser comido.

- O percebedor chega em um corpo físico que nasce. Ele é uma presença que tudo vê, tudo sente. Essa presença dentro de um corpo animal é um fenômeno inteligente, único neste planeta. O corpo físico, aos poucos, vai se adaptando para sobreviver às difíceis condições locais. De início, essa presença não reúne dados suficientes para poder interagir, inteligentemente, com o meio ambiente. São necessários alguns anos para o corpo físico crescer, amadurecer e formar um aparato hábil, que traduza ao percebedor tudo o que ocorre à sua volta.
- Ao longo da infância e da puberdade, o aparato mental-emocional-físico se formata. Esse aparato traduz para o percebedor as regras deste mundo. Entretanto, ao longo de sua formação, o tradutor, o mental, passa a se denominar eu, e acredita poder dirigir tudo, esquecido de que é apenas o regente. O



que era um intermediário necessário denomina-se rei.

- O ego formatado tem ideias e conceitos emprestados sobre tudo e todos. Sente-se independente e senhor absoluto. A energia-mãe passa a servir parte dos desejos desse tirano. Ela corre desesperadamente atrás dos desejos dos cinco centros, tentando em vão satisfazer “as vontades sem fim do tirano”.
- O percebedor, a presença, se retrai. A presença traz consigo, em semente, o Silêncio, a Calma, a Vastidão, a Compaixão e todas as qualidades divinas que deveriam contribuir para uma nova realidade no planeta. O aparato intermediário, o ego, tenta imitar em vão as qualidades do corpo divino, e constrói leis morais e regras que servem para orientar de forma civilizada, quando possível, as condutas humanas, uma pálida sombra do mundo divino.
- A presença vem a este mundo para alargar sua capacidade de Consciência, entretanto, o ego se alimenta da Energia-mãe, não deixando passar quase nada ao percebedor, que necessita dela para se expandir e florescer.
- A consciência individual vem a este plano para doar e receber, mas para que isso aconteça, deve-se unir à Energia-mãe, se



alimentar dela. Os dois devem ser um casal harmonioso.

- As impressões que nos chegam do mundo dos acontecimentos, das pessoas, quando atingem apenas o ego, exaurem nossa energia vital. Somos então comidos pelo mundo. Mas se aprendermos a viver e a sentir o corpo divino acima de tudo, poderemos reverter a situação. O corpo divino, ainda em semente, passa a se alimentar, a crescer, através dos cinco sentidos, portas pelas quais as impressões, o ar e a comida, isto é, a Energia-mãe nos chega.
- Uma troca justa ocorre quando comemos o mundo, desposamos a energia vital. A presença se expande e entregamos a este mundo qualidades divinas, que não têm outra maneira de tocar o planeta. Dessa forma, as guerras pessoais e globais não terão mais razão de existir.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

DEIXE A SUPERFÍCIE

Na canção de hoje, há um diálogo poético-musical muito bonito e inspirador entre nossa parte inteligente, que busca o significado maior da vida, e a parte profunda, esquecida, que chamamos de Musa.



A Musa é as qualidades divinas que estão à espera, que vivem em estado latente dentro de nós.

O buscador/buscadora sente-se perdido, confuso, mas batalha para encontrar a alma inspiradora. Ela, que o aguarda, chama-o de guerreiro, porque só um ser determinado e potente pode enfrentar as dificuldades que nos fazem esquecer o caminho justo.

Quando nos apaixonamos por essas qualidades, a Musa, então, nos dá a fórmula para encontrá-la. Ela diz:

“Deixe a superfície, as águas rasas. Procure-me lá dentro, mergulhe bem fundo. O mundo interno, a profundidade, não tem fim.”

Ela quer dizer para não ficarmos apenas olhando para o mundo fenomenal exterior, desatentos, perdidos. Pede que sejamos uma ponte entre o mundo divino estável, e o mundo do sim e do não, da instabilidade. Ela quer nos tornar seres de Calma, Silêncio, Força, Clareza, Retidão para, dessa forma, ajudar o mundo cotidiano, beneficiando todos os seres vivos.

Atente agora à letra da nossa canção:



DEIXE A SUPERFÍCIE

**Escute-me Musa,
quero vê-la e senti-la neste mundo.
Precisa de mim,
de que forma posso lhe ajudar?**

**Eu me apaixonei!
Nos bons dias, vivo a buscá-la,
vou encontrá-la;
nos maus dias, continuo perdido.**

**Escute-me guerreiro,
posso preencher o seu vazio.
Precisa de mim,
é difícil manter-se sempre só.**

**Eu me apaixonei!
Nos bons dias, vivo a buscá-lo,
vou encontrá-lo;
nos maus dias, continuo esperando.**



**Procure-me lá dentro, mergulhe bem fundo,
o empenho não tem fim!
Deixe a superfície, as águas rasas,
nada nos separará.**

**Deixe a superfície, as águas rasas.
Deixe a superfície, as águas rasas.
Deixe a superfície, as águas rasas.
Nada nos separará.**

**Procure-me lá dentro, mergulhe bem fundo,
o empenho não tem fim!
Deixe a superfície, as águas rasas,
nada nos separará.**

**Deixe a superfície, as águas rasas.
Deixe a superfície, as águas rasas.
Deixe a superfície, as águas rasas.
Nada nos separará.**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

72 - Música - Deixe a superfície



São Paulo, 25 de agosto de 2021.

A onça e o gato

Camaradas íntimos eram, em outras épocas, o mestre gato e a onça, tendo ela pedido ao companheiro que a ensinasse a pular. O gato fez-lhe a vontade e em pouco tempo a onça sabia saltar com grande agilidade.

Um dia passeavam os dois, e vendo uma pedra no meio do roçado, propôs a onça:

– Compadre gato, vamos ver qual de nós dois dá um pulo daqui até aquela pedra?

– Vamos, – concordou o gato.

– Então pule você primeiro.

O gato preparou o salto e de uma só vez pulou graciosamente sobre a pedra. A onça, mais que depressa, saltou também com o propósito de agarrar o compadre e matá-lo. O gato, porém, numa manobra inusitada, saltou de lado e escapou, mantendo-se a uma distância considerável da onça. Ela, muito falsa, desapontada, exclamou:

– Ué amigo! Você não me ensinou essa finta! Este movimento eu nunca vi!

– Ah, minha cara, – retorquiu o bichano. Fique



sabendo que nem tudo os mestres ensinam aos seus aprendizes. Sabemos que, muitas vezes, o discípulo é mal-agradecido e pode se voltar contra nós só para testar-nos, ou então porque sua natureza não iluminada não lhe permite alternativa. Sabendo disso, damos apenas um quarto do ensinamento e deixamos os outros três quartos para, se for o caso, a inteligência do aluno descobrir. Tchau comadre! Até um dia, cuide-se!

Acredita-se que foi nesse dia que nasceu a expressão “é o pulo do gato”, quando detemos um conhecimento que poucos têm acesso.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

- Respiração curta e rasa, ego dominante.
- Trabalhar internamente é estar atento ao que se passa nos nossos centros e no além-centros. Estar atentos leva-nos a uma consciência que não aparece nas associações, que fluem sem parar na mente.
- Perceba os pensamentos, mas não se identifique com eles. Não somos eles! O mesmo ocorre com as emoções, reações químicas às provocações externas e internas que nos atingem.
- Se uma emoção de raiva se der, não a negue,



não diga “não estou com raiva”. Sofra a sua trepidação com uma nova consciência, que assiste e sente o movimento das energias flamejantes. Não é pecado ter raiva, ter medo, ou qualquer outra emoção. A raiva, percebida a partir de uma nova consciência, pode ser um maravilhoso combustível de transformação.

- O problema está na acídia, na preguiça espiritual, na atenção que se deixa seduzir por qualquer movimento interno ou externo que nos provoque. Esteja consciente internamente e deixe a raiva acontecer sem coibi-la. Se assim o fizer, o miraculoso se dará.
- Quando a atenção plena abraçar a emoção, acariciá-la com o seu poder solar, ela terá chance de se transformar no seu oposto, a compaixão.
- A emoção de raiva não é uma inimiga a ser combatida ou negada; é uma semente pronta a se desenvolver em sublime compaixão. Se a raiva for negada, ela implodirá ou explodirá, causando danos irreversíveis dentro e fora de nós. Para que essa transformação ocorra, a respiração deve descer conscientemente até a região do umbigo, nosso centro vital. O ato respiratório, habitualmente, é dominado em parte pelo ego, pelo mental. Devido a isso, a respiração não alcança regiões abaixo do



plexo solar. Ela se detém no peito e não alcança os centros de baixo.

- Quando a partir de um ato consciente, a respiração toca o umbigo, nós nos ligamos às forças cósmicas que habitam o baixo ventre. A energia sexual, quando visitada pelo sopro divino, pela respiração, se transforma em um fogo macio, uma chama que não arde, que aspira alcançar os centros superiores, as emoções e a mente.
- Se a respiração permanecer detida no plexo solar, a força genésica servirá apenas para a procriação ou para o prazer imediato, provocando o sonhar acordado e as emoções violentas ou melosas.
- Quando a energia sexual é inseminada pela respiração consciente, ela tem a chance de chegar ao peito transformada e o amor verdadeiro floresce. Ao atingir a mente, o ego se abre. Quando toca o centro emocional, ela dá asas ao Amor. Quando atinge a cabeça, a mente fica lúcida e transparente.
- A energia sexual é a semente do Amor. É o óvulo que se deixa penetrar pelo sopro divino. Sem o amor à frente dos nossos sentimentos, não é possível a dissolução do ego, não há o sentido do divino, não existe alguém para merecer o nome de filho/filha de Deus. Estaremos condenados a ser apenas



máquinas pró-criativas, escravos a serviço da natureza, construtores de belas invenções práticas, mas perderemos o sabor da vida divina.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

TENHO DOIS AMORES, A VIDA E O EU REAL

A canção de hoje nos mostra que, na realidade, temos dois grandes amores: um é a vida com todos os seus dissabores, infortúnios, dificuldades, prazeres, divertimentos, alegrias; o outro, menos percebido, é a nossa profundidade, a inteligência, a Consciência que nos permite desfrutar os acontecimentos da vida. A canção chama essa inteligência de “Eu Real”. Damos e daremos muitos nomes a esse poder divino dentro de nós. Sem ele, a vida não tem significado e sem a vida esse poder não é glorificado. Essa qualidade interior encontra-se além do mental, do emocional e do físico. Os três são os filhos exteriores e visíveis, que fazem a ponte entre o mundo externo e o interno.

Para que o Eu real apareça, se manifeste, o eu menor tem de se desfazer, tem de se entregar docemente aos cuidados de seu irmão mais velho. É mais velho, porque já existia antes do surgimento do eu Junior.

Para os hindus o Eu Real é Chit, a vida é Sat, e no



encontro dessas duas potências, surge o terceiro elemento da tríade, Ananda, a beatitude, o prazer de estar consciente neste mundo. Os três formam a nossa individualidade e trazem a paz celestial. Atente agora à letra da nossa canção:

TENHO DOIS AMORES, A VIDA E O EU REAL

*Bem além do mental,
a plenitude do Eu Real,
espaço onde me desfaço.
Aos pés do Onipotente,
realizo a vida consciente.*

*Tenho dois amores,
a vida e o Eu Real.
Meus maiores valores,
o coração dá o aval.*

*A vida é bela,
mas o verdadeiro fanal,
o que tudo revela,
é o Eu, o Eu Real.*

*Vivê-lo em todas as cores
traz a paz celestial.
Tenho dois amores,
a vida e o Eu Real.*

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

73 - Música - Tenho dois amores, a vida e o Eu Real

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo, 01 de setembro de 2021.

O pobre rico

– Valerá a pena ser rico para não comer, nem beber bem e só juntar dinheiro? E por quê? Quando morrermos teremos de deixar tudo! É um tormento à toa. Não... não! Se eu fosse rico, não pouparia nem um, nem um milhão de moedas de ouro! Viveria fartamente! E para que o mundo soubesse das minhas festas, de vez em quando faria o Bem. A vida dos ricos avarentos é um suplício.

Assim pensava um pobre homem, deitado numa cama dura, numa choupana.

De repente, através de uma fenda da parede, apareceu alguém. Talvez um feiticeiro, talvez o diabo. Conhecendo o fim da estória, eu penso que seria mais provável que fosse o diabo!

Esse alguém chegou e disse:

– Queres ser rico? É... eu sei, pois li o seu pensamento. Terei prazer em agradar ao meu amigo. Aqui tens uma bolsa e dentro dela, uma só moeda de ouro. Mas quando tirares uma, logo aparecerá outra. Assim, meu amigo, poderás ficar rico à vontade. Ficas com a bolsa e tira tanto ouro quanto queiras. Mas não te esqueças: não podes gastar nenhuma moeda antes de jogar a bolsa ao rio.



Tendo dito isto, desapareceu, deixando o homem com a bolsa.

De tanta alegria, o homem quase ficou louco. Mas logo voltou a si e começou a tratar da bolsa. Mal acreditando no que lhe acontecia, pensava estar sonhando. De fato, quando tirava uma moeda, já vinha outra no seu lugar.

– Ah! Oxalá isso dure toda a noite! Assim tirarei um monte de ouro e amanhã serei rico, podendo viver como um bilionário!

Mas de manhã já pensou outra coisa.

– É verdade, agora estou rico. Quem não estaria satisfeito? Mas quem me impede de ser duas vezes mais rico? Está certo, já tenho o suficiente para comprar uma casa, uma carruagem, um sítio. Mas se puder comprar aldeias, não seria loucura deixar passar a oportunidade? Vou ficar com a bolsa milagrosa. Paciência, passarei mal mais um dia. Aliás, um dia não fará diferença. Tenho tempo para viver.

Assim passou um dia, uma semana, um mês, um ano. Já fazia tempo que o nosso pobre homem tinha perdido a conta das moedas. Quase não comia, nem bebia, mas todos os dias desde bem cedo, se entregava ao mesmo trabalho.

Os dias passavam, mas para ele sempre faltava qualquer coisa.



Às vezes resolvia largar a bolsa, mas sentia um aperto no coração, e quando chegava junto ao rio, logo voltava.

– Como posso desfazer-me da bolsa, se ela me proporciona rios de ouro?

Enfim o nosso pobre homem embranqueceu, emagreceu, ficou amarelo como o próprio ouro, e já não pensava mais na vida farta. Fraco e doente, perdeu a saúde e a tranquilidade. Perdeu tudo, mas continuava, com mão trêmula, a tirar moedas da bolsa. Tirou, tirou, e na mesma cama dura de onde contemplava o tesouro, morreu um dia contando o nono milhão.

Essa história trata, evidentemente, da avareza, do apego excessivo a tudo que possuímos. Ela nos ensina, entre outras coisas, que devemos pegar e aproveitar, mas temos de aprender a largar.

O “feiticeiro” que aparece no início, na realidade é a Natureza que nos dá o ouro, a energia de vida. Todos os dias, de manhã, acordamos com a bolsa cheia, sentimo-nos plenos de energia, e logo a utilizamos e gastamos. À noite ao dormir, somos obrigados a largar tudo, a esquecer as atividades, para que o sono reparador possa nos recarregar novamente.

A cada manhã, uma nova bolsa cheia de ouro nos é oferecida. E o que fazemos com ela? Não nos perguntamos de onde vem, para que serve.



Damos por suposto. Mas chegará o dia em que a bolsa não terá mais moedas. Aproveite enquanto ela está cheia, busque a Consciência, a inteligência, a riqueza ilimitada. Quanto mais a utilizamos, mais ela se desenvolve e traz frutos. Jogue no fluxo do rio as lembranças passadas, as alegrias, as mágoas, que já não estão mais. E não se apegue tanto às expectativas futuras. Nada é nosso. Tudo nos é emprestado por um tempo determinado, portanto, não se preocupe excessivamente, e a natureza não se transformará num diabo.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

- Entre o passado e o futuro, Eu Sou. A porta para a eternidade está no meio, no presente. É a entrada para o além-mental, para a libertação do nosso histórico, do ego, do mental.
- Não é necessário correr atrás de detalhes da personalidade, caçar bruxas, culpando isso ou aquilo pelo que somos hoje. Simplesmente alce voo para o infinito! Atravesse as nuvens carregadas de medos e culpas, necessariamente impostas pela sociedade, pela educação.
- O espaço é a nossa natureza essencial, é a nossa vocação. O espaço é a Mãe de todas as coisas. A Consciência é como o Sol, ela brilha,



e a Mãe-espaço se diverte produzindo os mundos, os seres conhecidos e desconhecidos, visíveis e invisíveis. O prazer da Mãe-espaço é criar, criar indefinidamente. Ao Sol, à Consciência, não é dado se identificar com as criações infinitas e divertidas da Mãe-espaço. O Sol é, ele irradia sua Percepção, seguida de Amor e Vida.

- Na cena mais dramática da tradição Cristã, Jesus está na cruz, ladeado por dois ladrões: o passado e o futuro, as preocupações e as expectativas. O passado sempre tenta zombar de nós, critica-nos, põe limites em tudo que fazemos, sempre nos condena: “Ah, eu devia ter feito isso ou aquilo! A próxima vez...” Do outro lado, o futuro nos angustia: “O que vai acontecer amanhã ou depois da morte? O que será de mim e da minha família?” Ambos são ladrões, não existe o bom ou o mau, ambos nos tiram da haste central da cruz, onde Jesus está fixado. Ambos roubam o nosso presente. Jesus é a nossa Consciência crística, é o Eu Sou, que só pode existir no presente, no agora. A Consciência crística não é antes ou depois, é agora, onde estamos sempre prontos a largar o corpo e a mente, com todas as suas elucubrações.
- Passado, presente, futuro compõem o braço horizontal da cruz. A haste vertical é o Agora, o infinito, a outra dimensão que corta o mundo horizontal no ponto presente, que



jamais é visto ou sequer sentido. Vivemos apenas no braço horizontal da cruz, temos medo de desaparecer na vastidão ilimitada do agora. Somos como um pingo de chuva, que se amedronta à frente da imensidão do oceano, que teme se entregar para a água, sua semelhante.

- Nossos dois olhos são comparados aos dois ladrões, passado e o futuro. E só veem as coisas físicas e palpáveis. Através deles, as nossas energias escorrem para o mundo exterior em pura perda. Busque o centro, o terceiro olho, a Consciência crística, invisível entre as duas sobrancelhas. Quando esse olho invisível se abre, as energias voltam para o nosso interior e percebemos o invisível. Aí é o Agora, o centro onde encontramos Deus! Eu Sou! Neste ponto, a Consciência casa-se com a Mãe-espaço. Aí tudo se acalma, ficamos silenciosos e quietos, e encontramos nossa verdadeira natureza.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

O MOMENTO É PERFEITO

A canção de hoje confirma tudo o que foi dito anteriormente. Ela diz que o momento é perfeito, nada mais existe, sempre é o Agora.

Viva o Aqui, sinta e pense: buscamos sempre algo

Indicações para uma vida mais consciente



que não está aqui, que não está Agora. Vivemos correndo atrás de uma cenoura, que nunca é alcançada.

Deixe o passado, viva intensamente, ele não mais existe, está só na mente! Largue as expectativas, aprenda a viver na visão pura. Tudo sempre se renova. O Sol brilha todo dia. A Lua e as estrelas o acompanham! E o Amor nos agracia, Agora.

Viva o momento! Ele é belo, é eterno. Não tente segurá-lo.

Atente agora à letra da nossa canção:

O MOMENTO É PERFEITO!

***Não há nada de errado com o momento,
é agora.***

***Nada mais existe, viva o aqui, sinta e pense.
O momento é perfeito!***

***Deixe o passado, viva intensamente.
Ele não mais existe, só na mente.
Largue o futuro, as expectativas,
aprenda a viver na visão pura!***

***O sol brilha todo dia,
a lua e as estrelas acompanham.
Tudo sempre se renova,
surge o Amor e agracia.
Lembre-se!***



**Deixe o passado, viva intensamente.
Ele não mais existe, só na mente.
Largue o futuro, as expectativas,
aprenda a viver na visão pura!**

**O claro da aurora traz a esperança.
Viva esse momento belo,
assista o fluir, o eterno.
Não tente segurá-lo!**

**Deixe o passado, viva intensamente.
Ele não mais existe, só na mente.
Largue o futuro, as expectativas,
aprenda a viver na visão pura!**

**Deixe o passado, viva intensamente.
Ele não mais existe, só na mente.
Largue o futuro, as expectativas,
aprenda a viver na visão pura!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

74 - Música - O momento é perfeito!

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo, 08 de setembro de 2021.

O Mestre Zen Rinzai

Perguntaram ao mestre zen Rinzai:

- O que você fazia antes de ser iluminado?
- Bem, eu rachava lenha, trazia água do poço, fazia comida, andava, dormia, meditava.

E o homem, então, novamente perguntou:

- E agora que você está iluminado, o que faz?
- A mesma coisa! Racho lenha, carrego água do poço, faço comida, ando, durmo e medito.

O homem espantou-se:

- Não posso compreender! Então, qual é a diferença? Qual é a vantagem de se tornar iluminado? Antes você fazia tudo isso, e agora continua fazendo a mesma coisa! Qual é a diferença?

Rinzai riu muito e disse:

- A diferença é a seguinte: antes eu fazia tudo porque tinha de fazê-lo, era um dever, uma obrigação. Agora é pura alegria, eu me divirto fazendo tudo isso! Cada coisa que executo é nova, como se nunca a tivesse feito antes. Mudou a



qualidade, mas o trabalho é o mesmo.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

Poupança solar

- A observação do ritmo respiratório é um dos melhores suportes para sairmos da turbulência do mental e experimentarmos a tranquilidade, o silêncio, a quietude do além-mental. O além-mental é o espaço onde o ego não tem acesso e não domina, onde não existe o passado, nem o futuro. As preocupações estão abaixo desse nível. Nesse espaço vazio começa o supra-humano, o novo homem, aquele que aspira aos níveis mais amplos do Ser. A simples observação da entrada e saída do ar, quando bem conduzida, leva-nos a uma consciência ampla, em pouco tempo.
- A vivência do além-mental permite-nos ter uma nova consciência, que lida de uma maneira diferente com o cotidiano. Ao longo das práticas, vamos nos habilitando a viver o Silêncio no dia a dia, na agitação dos afazeres. A mente será usada apenas quando for inevitável. Deixamos de estar sob o domínio do oceano dos pensamentos. Nossas ações não se originam mais do desequilíbrio (mente, emoções, desejos), elas vêm do Ser silencioso. A base de todas as nossas ações passa a se originar do Ser silencioso: falamos,



agimos, movemo-nos, quando necessário. Qualquer ação, fala, pensamento, emoção consome energia vital, e conseqüentemente, nosso poder de consciência decresce. Respondemos a todas as situações a partir da calma, da tranquilidade. E podemos escolher entre a suavidade da resposta ou o rigor da ação. Não existem fórmulas ou regras. As respostas e as ações justas virão de acordo com as necessidades do momento. As ações não partem mais da mente condicionada, mas do Ser total, do Ser silencioso. As atividades realizadas numa dança harmônica, rente aos acontecimentos, não são mais expressões da vaidade e dos anseios. São tão naturais quanto inalar ou expirar. Nenhum esforço é necessário e, no entanto, somos agraciados e alimentados. Somos livres internamente, e nossas ações são fruto do silêncio e da harmonia interna.

- Na prática da percepção do rito respiratório, o momento em que termina a expiração e vai começar a inspiração, o breve momento quase imperceptível, breve para o tempo, porém amplo para a eternidade, é chamada em sânscrito de Kumbaka. Nesse portal, é como se um lótus invisível acolhesse a energia solar contida no ar, alimentando o Ser silencioso. Sem essa suave e delicada percepção, as energias solares contidas no ar esvaem-se na pressa da inspiração e o nosso ouro solar é jogado de volta à atmosfera.



- Aprenda a poupar a energia solar! Receba-a sem ganância, sem pressa, não faça nada. Qualquer tentativa de agarrá-la, de ter mais, servirá apenas para afastar o poder solar. A energia solar criativa é livre! Ela alimenta, nutre, insemina, mas não se deixa aprisionar.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

AQUI ESTOU

Nas indicações de hoje, falamos de poupança solar. São poucos os que conseguem algum vislumbre desse mundo sutil dentro do próprio Ser.

Na canção que vamos apresentar, escutamos alguém que começa a sentir a luminosidade solar vibrando dentro. Novas sensações e sentimentos inflamam o Ser, que antes era opaco e destituído de sentido real.

A canção nos mostra que devemos nos apresentar, silenciosamente, para essa nova inteligência e dizer: “Aqui estou, é Você quem eu procuro”.

Devemos nos abrir para esse brilho, para esse som silencioso, e nos entregarmos a ele, vazios de pensamentos emprestados e emoções de toda espécie. Esse poder diz tudo sem nada dizer; faz tudo sem ninguém perceber. Extasie-se frente a



ele! Deixe sua admiração aflorar, seja um devoto/devota dessa força solar e o coração se expandirá em múltiplas direções! Esse poder está em tudo, mas é vivenciado melhor naquilo que chamamos anteriormente de Além-mental, no espaço livre de pensamentos, emoções e desejos. Quando encontramos esse elo perdido, esquecido, a presença desse poder nos realiza. E o Amor nos conduz à liberdade e à eternidade.

Atente agora à letra da nossa canção:

AQUI ESTOU!

***Sinto-a viva vibrando em mim.
Sensações, sentimentos me inflamam.
Sei que tudo é real, não imagino.***

***Aqui estou! É você quem eu procuro.
Posso ver o seu brilho,
posso ouvir o seu som.
É tudo que eu preciso,
rendo-me a você!***

***Diz tudo sem nada dizer,
faz tudo sem ninguém saber.
Só o que faço, é me entregar.
Sou todo seu!***



**Vejo a luz solar dentro de mim.
Extasiado em profunda admiração, devoção,
o coração se expande em todas as direções.**

**Aqui estou! Só quero que saiba,
descobri aonde vive, sei tudo o que faz.
Não me sinto mais sozinho,
sua Presença me realiza.
Conquistei seu coração,
encontrei o elo perdido.
O Amor é a Eternidade!
Sou todo seu!**

**Aqui estou! É você quem eu procuro.
Descobri aonde vive, sei tudo o que faz.
Não me sinto mais sozinho,
sua Presença me realiza.
Conquistei seu coração,
encontrei o elo perdido.
O Amor é a Eternidade!
Sou todo seu!
Sou todo seu!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

75 - Música - Aqui estou!



São Paulo, 15 de setembro de 2021.

O burro

Um camponês tinha um burro tão quieto e de vida tão pacata que o dono só o elogiava. Mas para que o burro não corresse o risco de perder-se no mato, o camponês amarrou-lhe um chocalho ao pescoço.

O nosso burro, cheio de orgulho, importante e com grande arrogância, certamente ouvira falar em condecorações. Pensou que se tornara um grão senhor, mas a nova posição não foi muito favorável ao coitado.

Espero que não só aos burros isso poderá servir de lição!

É preciso dizer a verdade: o burro não era lá muito honesto, mas antes, sem chocalho, tudo ia bem. Penetrava nos campos de trigo, de aveia, às vezes nas hortas! E aí se fartava, para depois sair em silêncio.

De repente tudo mudou! Onde quer que surgisse o grão senhor, chocalhava sem parar a nova condecoração que trazia ao pescoço. Se entrava no campo de trigo ou no canteiro, o dono enxotava-o com um pau. Outra vez, o vizinho, notando um barulho na plantação de aveia, desancou-lhe os flancos com uma estaca.



Enfim, o nosso pobre cavalheiro de tal jeito definhou que só lhe sobraram ossos e pele.

Moral da história:

Entre os funcionários e políticos desonestos, o mesmo acontece! Enquanto a categoria é baixa e pobre a ladroeira não dá muito na vista, mas se sobe a um grau mais elevado, o ladrão fica como se tivesse um chocalho. Faz um barulho tão forte que se ouve de longe.

Qualquer semelhança com os fatos atuais não é mera coincidência.

**Algumas indicações
para uma vida mais consciente**

O chamado silencioso

- Estamos surdos ao silencioso chamado interno, ouvimos apenas o palavreado incessante do aparato mente/emoção/biologia. Somos dominados e escravizados na maior parte das 24 horas diárias. Mesmo durante o sono, com exceção dos momentos de sono profundo, esse aparato nos dá a impressão de que somos a cacofonia interna que nos ensurdece. Não nos sobra espaço para outras percepções. Nosso palco interno vive tomado por uma mobília emprestada de sons, imagens, conversas, projetos, lembranças. O espaço atravancado do palco interno parece desaparecer, no



entanto, ele não deixa jamais de existir.

- Espaço é espaço, cheio ou não. A mobília, o cenário, os atores são passageiros. O espaço é eterno, não é necessário criá-lo. O som silencioso começa a nos tocar quando nos alçamos a um andar superior, o andar do além-mental, onde a mobília e os atores não têm mais a mesma importância. Quanto mais nos distanciamos da algazarra da peça encenada, mais percebemos as sensações e os sentimentos.
- Quanto mais o espaço no palco se esvazia, mais vivos ficam os sentimentos. Então, a percepção do chamado silencioso se faz ouvir. Esse chamado não se impõe, não saberia fazê-lo. No entanto, ele pulsa, vibra, mostra-se presente, como uma lembrança longínqua de um mundo, de uma vida esquecida. Mas como não é uma lembrança baseada em imagens e palavras, não lhe outorgamos nenhuma importância. É como se nada se registrasse no nosso consciente comum.
- O que é essa lembrança/sentimento? É Eros, o Amor! Um Amor profundo, não por algo ou alguém. Um amor sem objeto: Amor por existir, por estar em um universo pleno de vida, de alegrias e pesares, de certezas momentâneas e muitas dúvidas. Amor!
- Precisamos encontrar a passagem esquecida



para o coração. Não é tão simples chegar próximo ao coração. Perdemos a pista dele! Esquecido há muito tempo, há muitas vidas, nós o deixamos órfão. Não sabemos mais onde encontrá-lo. Falamos dele, mas apenas por via da mente. Dizemos que amamos, mas por via do cérebro. Afirmamos que sentimos, mas é o ego falando. Não nos lembramos mais onde está o coração, perdemos a conexão, mas ele clama no vazio silencioso.

- No final da expiração, ou em qualquer momento entre duas coisas, existe um vazio. Nesse espaço vazio só o sentir permanece. É um vazio silencioso, pleno, um vazio amoroso. A vida agradecida mostra-se na sua pujança, feliz por ser amada por um Ser que começa a se lembrar, que aprende a desfrutar o alvorecer da Consciência de Si.
- Amando e esposando a vida conscientemente, seremos felizes para sempre.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

O TEMPO NUMA LÂMPADA MÁGICA

Todos sonhamos com o mundo mágico, com a possibilidade de encontrar uma lâmpada mágica, como aquela descrita no conto de As Mil e Uma Noites, em que Aladim podia pedir e realizar seus mais recônditos desejos. Acredito que entre



tantos, o melhor e mais proveitoso pedido seria o de entrar na lâmpada, e assistir o transcorrer dos dias, meses e anos, como se fossem a eternidade.

Podemos entender essa lâmpada mágica como sendo o nosso centro, a nossa Consciência eterna, imutável, de onde ganhamos a possibilidade de assistir o vir a ser universal. Quando nos instalamos em seu interior, tudo que fizemos irá tornar-se verdadeiro. E cada acontecimento será como um tesouro sem preço, pois não volta nunca mais. O tempo flui sem parar. Tudo desaparece para não mais voltar, absorvido pela eternidade. Não é possível reter o fluxo temporal, mas a partir da lâmpada mágica, do centro, da Consciência, do pleno Vazio, o contentamento surge e um novo mundo emerge.

Não se deixe enganar pela constância do fluxo, pela sua aparente rapidez. O tempo não é o oposto da eternidade, ele faz parte dela. Viva os dois simultaneamente. Assista tudo a cantar, dance agora o Infinito.

Escute a canção mágica de hoje.



O TEMPO NUMA LÂMPADA MÁGICA

**Se eu pudesse guardar o tempo numa
lâmpada mágica,
a primeira coisa que faria:
veria o transcorrer dos dias
como se fosse a eternidade,
para aprender a viver.**

**Os dias durariam para sempre,
as palavras seriam verdadeiras,
cada dia seria um tesouro sem preço,
e eu o partilharia com vocês.**

**Mas o tempo flui sem parar,
e tudo desaparece para não mais voltar.
Observo o vir a ser!
Nada posso guardar desse fluxo!**

**A eternidade aceitaria todos os desejos
e os transformaria em realizações,
e, do pleno vazio,
um novo mundo emergiria,
trazendo contentamento.**

**Não deixe o fluir ser o empecilho,
viva a eternidade e o tempo juntos.
Assista tudo a cantar,
dance, agora, o infinito!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

76 - Música - O tempo numa lâmpada mágica



São Paulo, 22 de setembro de 2021.

A história que vamos contar, por ser mais longa e conter tantos ensinamentos, vai servir, além de tudo, como indicações para uma vida mais consciente.

O cego das bofetadas

Harun Ar Rachid, o célebre califa árabe, saiu uma vez do palácio, disfarçado de homem do povo, a fim de percorrer a sua capital. Passando por uma mesquita, viu um cego pedindo esmola, deu-lhe algum dinheiro e ia continuar o caminho, quando o mendigo lhe disse:

– Já que o senhor é um homem caridoso, rogo-lhe, pelo amor de Deus, que me dê também uma bofetada.

O califa recusou-se, mas foi tamanha a insistência do pobre que foi obrigado a esbofeteá-lo.

Mais adiante chamou um soldado, deu-se a conhecer, e mandou intimar o cego a comparecer ao palácio.

No dia seguinte, o mendigo, conhecido como Cego das bofetadas, apresentou-se. Harun Ar Rachid perguntou-lhe qual o significado daquela extravagância, de rogar a toda a gente, que lhe socorria, que também lhe desse uma bofetada.



O pobre contou-lhe a sua história. Chamava-se Abdala e era filho de um rico e honrado negociante de Bagdá que, morrendo, o deixou herdeiro de elevada fortuna. Abdala quis seguir a profissão paterna e andava de cidade em cidade, vendendo e comprando os tecidos mais procurados.

Um dia que regressava de Bassorá, tendo vendido todo o carregamento, chegou a um vasto campo coberto de vegetação. Como o lugar era apropriado, soltou os camelos para pastar. Estava repousando à sombra de uma árvore, quando dele se aproximou um viajante que se sentou ao seu lado. Era um velho e respeitado dervixe. Os dois caminhantes entabularam conversa e o dervixe contou a Abdala que, num lugar pouco distante dali, existia enterrado um tesouro de inumeráveis riquezas.

O mercador suplicou ao dervixe, que se chamava Giafar, para lhe ensinar um meio de conseguir achá-lo, e terminou prometendo-lhe um camelo carregado.

– Ah! Mas se eu te ensinar o processo, tu poderás carregar teus oitenta camelos de ouro e pedras preciosas, como é que me ofereces só um deles? Se prometeres dar-me quarenta, que é a metade, levar-te-ei a esse lugar.

Abdala aceitou a proposta e ambos partiram. Chegando a um certo sítio pararam. Giafar



acendeu uma fogueira de ramos secos, e pronunciando palavras cabalísticas, abriu a terra, deixando aparecer uma larga abertura. Os dois entraram por ali guiando os camelos, e bem depressa avistaram um subterrâneo.

O negociante ficou alucinado vendo tantas moedas de ouro e pedrarias. Voltando a si, ele e o dervixe encheram 160 sacos, carregaram os 80 camelos, e voltaram à superfície da terra. Antes disso, porém, Giafar apanhou uma caixinha de madeira que estava a um canto e guardou-a cuidadosamente. Chegando ao ar livre, a terra fechou-se por si, tapando a entrada. Procederam à distribuição dos camelos, ficando cada um deles com 40 animais, segundo o combinado.

Giafar seguiu viagem, enquanto o companheiro permanecia no mesmo lugar. Abdala não conseguia resolver-se a continuar a jornada. Estava com sede de ouro! Permanecia de pé na mesma posição, enquanto via o dervixe afastar-se pouco a pouco, tocando seus 40 camelos.

A grande quantidade de riquezas acumuladas no subterrâneo impressionara-o fortemente. E ele, que até aquele dia fora um negociante honrado, contentando-se com os lucros que lhe dava a venda das suas mercadorias, tornou-se de súbito ambicioso.

Vendidas as pedras preciosas que carregavam seus animais, tornar-se-ia rico, arquimilionário,



um dos reis do ouro da terra. Mas o demônio da ambição, a fúria da avareza e o espírito de ter mais do que podia entraram-lhe no coração.

Viu tudo amarelo, cor de ouro. E desejou ter mais do que possuía. De repente deitou-se a correr, com quantas forças tinha, atrás de Giafar, até que o alcançou.

– Que queres irmão? perguntou-lhe o dervixe.

– Bom dervixe, tu és um santo, és um homem virtuoso, que de nada precisa e que se contenta com pouco! Assim venho pedir-te que me dês dez dos teus camelos, pois, com os restantes, ainda serás rico! – disse Abdala.

– Não tenha dúvida alguma, vou dá-los! Leva-os contigo!

O negociante, vendo aquela facilidade, ficou arrependido de haver pedido tão pouco, e pediu outros dez. O respeitável dervixe não protestou e facilmente cedeu. E assim, de dez em dez, Abdala conseguiu assenhorar-se de todos os oitenta camelos, que representavam tanta riqueza, que nem todos os ricos reunidos possuíam.

Vendo que Giafar nada mais possuía, nem assim o mercador ficou satisfeito. Lembrou-se de que o dervixe abandonara as riquezas sem murmurar, porque tinha a caixinha misteriosa, que apanhara no subterrâneo. Aquilo devia ser algum



segredo maravilhoso, algum talismã que talvez tornasse o seu possuidor igual a Deus.

– A propósito, disse ele, o que tenciona fazer com aquela caixinha, onde a guardas-te?

– Aqui está! – respondeu Giafar, tirando-a do bolso. Abdala abriu-a e encontrou dentro uma espécie de unguento amarelado.

– Para que serve esta pomada?

– Ah, sua aplicação é surpreendente e maravilhosa, irmão Abdala! Se puseres uma pequena porção sobre a pálpebra do olho esquerdo, poderás ver todos os tesouros que estão escondidos no seio da terra. Mas se, ao contrário, a esfregares no direito, cegarás imediatamente.

O ambicioso quis experimentar. Esfregou o unguento no olho esquerdo e de fato viu, entranhando o olhar pelo chão adentro, tudo quanto existe de rico no interior da terra. Entretanto, não acreditou nas palavras do santo dervixe, que em nenhuma só vez o tinha enganado.

Pensou de si para si que, se empregasse a pomada em ambos os olhos, não só veria as riquezas, como também ficaria sabendo o modo de possuí-las.



Sem atender às objeções e conselhos de Giafar, untou os dois olhos. E ficou cego.

Então, sem mais nada a dizer, o dervixe retirou-se, deixando-o na estrada, pobre, sem os camelos.

– Desde esse dia, falou Abdala, para o castigo dos meus crimes e da minha ignorância, prometi suplicar a todos aqueles que me socorressem que, em seguida, me dessem uma bofetada, para nunca mais me esquecer de encontrar o caminho justo. Perdemos quando queremos demais! Os que buscam ouro cavam muita terra e pouco encontram. É por isso que me chamam de Cego das bofetadas!

O poderoso califa teve pena do pobre mendigo, e achando que ele já havia espiado suficientemente suas culpas, estabeleceu-lhe uma pensão e disse:

– Que esta história sirva de lição para todos os que têm a ganância desenfreada no coração, e tornam-se surdos e cegos ao chamado da razão.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

O TEMPO FLUI SEM PARAR

A canção de hoje nos exorta a não esquecer de que o tempo, os dias, os meses, os anos, por mais que demorem, vão passar. Ela nos diz para



entender o fundamental: o tempo flui sem parar! Ele é como o transcorrer de um rio, a água do momento presente não volta nunca mais, apesar de parecer ser a mesma.

A canção nos estimula a juntar coração e mente, e confiar nessa junção. É no Agora, nem antes nem depois, que o tempo perde seu efeito. Ele não logra aí entrar. Através da mente livre de passado e futuro, o coração pode mostrar todo o seu frescor e purgar todo amargor, trazido de águas passadas.

Nossa Alma, que está por trás da mente e do coração, sonha com a grandeza do espírito universal, que está em todas as partes e dentro de nós.

Largue! Desidentifique-se de sua velha história, da sua narrativa pessoal, formada de ideias, conceitos, partidarismos, emocionalidades, hábitos arraigados e renasça para o mundo da amplidão, para a Consciência do Si.

Lute por isso! Lute sem lutar! E se deixar o aprendido, conhecido, para trás, a vitória será certa. Como diz a história Zen, esvazie sua xícara! Se ela estiver cheia, o inédito não poderá se apresentar.

Atente agora à letra da nossa canção:



O TEMPO FLUI SEM PARAR!

**Não deixe de lembrar,
o tempo vai passar,
tudo vai acabar.
Entenda o fundamental,
o tempo flui sem parar.**

**Junte coração e mente,
e viva sempre contente,
vale confiar.
Entre o passado e o futuro,
o tempo não logra chegar.**

**A mente plena de Amor
mostra seu valor.
O coração no seu frescor
purga o amargor.
A alma sonha o espírito,
e ele vai resgatá-la,
isso ninguém pode negar.**



**Largue sua velha história,
lute pela vitória.
Queremos renascer!
O mundo é de quem vencer
e o tempo pode esperar!**

**A mente plena de Amor
mostra seu valor.
O coração no seu frescor
purga o amargor.
A alma sonha o espírito,
e ele vai resgatá-la,
isso ninguém pode negar.**

**Largue sua velha história,
lute pela vitória.
Queremos renascer!
O mundo é de quem vencer,
e o tempo flui sem parar,
e o tempo pode esperar!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

77 - Música - O tempo flui sem parar!



São Paulo, 29 de setembro de 2021.

O aprendizado do amor

Diz a lenda que Deus, após criar o homem, não tendo nada mais sólido para construir a mulher, tomou um punhado de ingredientes delicados e contraditórios tais como timidez e ousadia, ciúme e ternura, paixão e ódio, paciência e ansiedade, alegria e tristeza, e tendo com isso feito a mulher, entregou-a ao homem como sua companheira.

Após uma semana o homem voltou e disse:

– Senhor, a criatura que me deu como companheira faz a minha vida infeliz! Ela fala sem cessar e me atormenta de tal maneira, que nem tenho tempo para descansar. Ela insiste que lhe dê atenção o dia inteiro e assim as minhas horas são desperdiçadas. Ela chora por qualquer motivo, facilmente fica emburrada, e às vezes, por muito tempo, rabugenta. Vim devolvê-la porque não posso viver com ela.

Depois de uma semana o homem voltou ao Criador e disse-lhe:

– Ah Senhor, minha vida é tão vazia desde que eu trouxe aquela criatura de volta! Eu sempre penso nela, em como ela dançava e cantava. Como era graciosa, como me olhava, como conversava comigo e como se achegava a mim! Ela era



agradável de se ver e de se acariciar. Eu gostava de ouvi-la rir. Por favor, devolva essa companheira!

– Está bem! – disse o Criador.

E a devolveu, mas três dias depois o homem voltou e disse:

– Senhor, eu não sei, não consigo explicar, mas depois de toda a minha experiência com essa criatura, cheguei à conclusão de que ela me causa mais problemas do que prazer! Peço-lhe tomá-la de volta de novo! Não consigo viver com ela!

O Criador, pacientemente, respondeu:

– Mas também não pode viver sem ela, não é?

E virou as costas para o homem e continuou o seu trabalho.

O homem, desesperado, disse:

– Como é que eu vou fazer se não consigo viver com ela e não consigo viver sem ela?

Deus, o autor de tudo, quis, então, ouvir as queixas da mulher. E eram muito semelhantes às do homem! E disse para ambos:

– Achei que, com as tentativas, vocês já tivessem



descoberto. Amor é um sentimento a ser aprendido. É tensão e satisfação, é desejo e hostilidade, é alegria e dor, um não existe sem o outro. A felicidade é apenas uma parte integrante do amor. É isso o que deve ser aprendido. O sofrimento também pertence ao amor. Esse é o grande mistério dele, a sua própria beleza e o seu próprio fardo. Em todo esforço para o aprendizado do amor, é preciso considerar sempre a doação e o sacrifício, ao lado da satisfação e da alegria.

A pessoa terá sempre de abdicar de alguma uma coisa, para possuir ou ganhar outra coisa. Terá de desembolsar algo, para obter um bem maior e melhor para a sua felicidade. É como plantar uma árvore diante de uma janela, você ganha sombra, mas perde uma parte da paisagem, troca o silêncio pelo gorjeio da passarada ao amanhecer.

É preciso considerar tudo isso, quando nos dispomos a enfrentar o aprendizado do amor.

Dizem que, deste dia em diante, tanto os homens quanto as mulheres tentam aprender como lidar um com o outro, e até hoje têm mais interrogações e dúvidas do que respostas, pois perderam o contato direto com o Criador.

Algumas indicações para uma vida mais consciente



O poder do canto

- É muito importante cantar! Podemos contentar-nos em apenas escutar, mas entre cantar e escutar existe uma enorme diferença, semelhante a comer e olhar alguém comer. Se comer traz energia, se apenas olharmos, passamos fome. Quem come fica dinâmico, forte, inteligente, sensível. Quem só olha aos poucos perde suas forças.
- Quem canta se liga ao mundo da música, enquanto o que não o faz se enfraquece interiormente.
- A música e o canto são alimentos que nos permitem experimentar um trabalho interno de crescimento espiritual, com a condição de não considerar o canto como um simples passatempo, mas como uma atividade que toca todas as regiões do Ser e as desenvolve.
- A música pertence e vem de uma região profunda onde reina uma inteligência muito fina. É a região do Verbo divino, que criou tudo e todas as coisas. O Verbo é música, é o som harmonioso que modelou a matéria. O som transforma os elementos e cria as formas. Foi pelo Verbo que Deus modelou a matéria informe. Deus falou sobre a poeira cósmica e as formas surgiram. Sob a ação do Verbo tudo recebeu a vibração divina e ela reverberou em todos os seres viventes.



- Se alguém pratica o canto com o objetivo de se transformar e leva uma vida equilibrada, harmoniosa, sua voz se reforçará. Aumentará em volume, maciez, doçura, sutileza, agilidade. Ela lhe obedecerá cada vez mais, tornando mais fácil expressar todas as nuances que quiser transmitir.
- Em vez de servir apenas à sua vaidade, paixões, interesses financeiros, objetive um ideal superior. Forças sobre-humanas, então, virão em sua ajuda, para guiá-lo em direção a um caminho divino e não da persona.
- Esse caminho inspirará outras pessoas a abandonar uma vida tibia, medíocre e a abraçar uma nova vida consagrada à Beleza, ao Amor, e à Inteligência. Os cantores desse mundo superior serão verdadeiros mágicos, capazes de transformar os seres pelo seu canto.
- Aqueles que se dedicarem a ele por anos a fio poderão aumentar a intensidade vibracional e a pureza de seu mundo interior e, com isso, afetar a alma de muitas pessoas à sua volta. Os ouvintes sentirão a magia e o poder da voz. Ao conceder ao ser humano esse poder, o divino colocou-o na posse de um grande tesouro com o qual pode realizar maravilhas. No entanto, o ser humano não sabe e não acredita nesse tesouro.



- O cantor deve ter um ideal: inspirar os seres em direção à fonte divina, e com isso, salvá-los das tribulações, do medo da morte, fazendo deste mundo um lugar melhor para se viver.
- A alma humana é filha de Deus e ela deve se esforçar para viver uma vida divina.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

ELA ME CONHECE BEM

A canção de hoje fala da verdadeira inteligência que está dentro de nós. Não se trata da inteligência mental, da escolaridade, dos diplomas, das referências. Ela é a inteligência universal que está em toda parte, em todos os seres e sempre se mostra irradiando sua luz. Quando a percebemos, muitas vezes, não conseguimos nem balbuciar uma só sílaba. O mundo parece parar e não temos palavras para descrevê-la.

Ela nos conhece bem, somos filhos dela, só que não a entendemos e não a vemos. Vivemos a sonhar, consumidos e empurrados pelo passado e pela angústia em relação ao futuro. Ela parece não existir. Sentimo-nos apartados, abandonados, desligados do Todo. Não desconfiamos que ela é puro amor e, por isso, nosso coração sofre, pois nunca se satisfaz com



as ofertas do mundo.

Mas não deixe a sorte escapar, lembre-se do Si, dessa inteligência que está por trás de todos os atos, pensamentos e emoções. Ela não está em um céu distante, em um local de difícil acesso, ela habita no Céu, Aqui, Agora.

Descubra-a! Desperte para a sua existência e viva na eternidade do momento!

Atente agora à letra da nossa canção:



ELA ME CONHECE BEM!

**Ela me deu sua luz e se mostrou.
Não consigo balbuciar,
o coração quase falhou, e nem sei o que dizer.
Ela me conhece bem, quero entendê-la!**

**Ela me conhece bem, sabe que vivo a sonhar.
O passado me consome, o futuro me angustia.
Sinto-me tão longe, sinto-me apartado.
Ela me conhece bem!**

**Eu nunca soube que o Amor existia!
O coração sofre, nada o satisfaz,
arredio e tímido, deixa a sorte escapar,
a sorte de vê-la e amá-la!**

**Ela me deu sua luz e desapareceu.
Parece tão distante, fundiu-se com o céu.
Mas aqui é o céu!
Agarro minha chance, não a deixo mais.
Não a deixo mais, nunca mais.
Agora eu a conheço bem!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

78 - Música - Ela me conhece bem!



São Paulo, 06 de outubro de 2021.

**Algumas frases para
uma vida mais divertida e alegre:**

*A vida é para quem topa qualquer parada
e não para quem para em qualquer topada.
(Bob Marley)*

*O epitáfio de muitas pessoas deveria ser:
Falecido aos trinta, sepultado aos sessenta.
(Nicolas Murey Butler)*

*Não paramos de nos divertir porque
ficamos velhos, ficamos velhos
porque paramos de nos divertir.
(anônimo)*

*A tragédia do homem é o que morre
dentro dele enquanto ele ainda está vivo!
(Albert Schweitzer)*

*Duas regras para se viver bem sempre:
1 - “Não se preocupe com ninharias”.
2 - Tudo são ninharias.
(anônimo)*

*Eu não sou teimoso!
Teimosos são aqueles que teimam comigo!
(Antonio Carlos Magalhães)*



Criticamos a teimosia, mas louvamos a persistência. A primeira é uma das características do nosso vizinho, enquanto a outra, uma das nossas qualidades. (anônimo)

*É melhor calar-se e deixar que as pessoas pensem que você é um idiota do que falar e acabar com a dúvida.
(Abraham Lincoln)*

*Não reclama não! Quando um cara quer te fazer de idiota é porque encontrou material.
(Millôr Fernandes)*

Agora sobre política e políticos:

*Quando algum político diz sim, quer dizer talvez.
Quando diz talvez, quer dizer não.
Se disser não, não é político. (anônimo)*

Os políticos são como fraudas: devem ser trocados constantemente e pela mesma razão. (anônimo)

*Eu achava que a política era a segunda profissão mais antiga. Hoje, vejo que ela se parece muito com a primeira.
(Ronald Reagan)*

*O que os presidentes não fazem com suas esposas acabam fazendo com o país.
(Mel Brooks)*



A Musa nos dá algumas sugestões:

Antes de votar em um candidato, temos muitas teorias de como os políticos devem se portar. Depois que eles entram e fazem o que fazem, não adianta perder a fé neles, perca a fé nas suas convicções.

Não conte com a honestidade de um político, eles dançam de acordo com a música e não admitem dançar sem receber regimento.

Todo político tem a intenção de se “eternizar no poder”. Muitos conseguem, até que a vida lhes mostre o cartão vermelho.

O político hábil consegue dizer a coisa certa no momento certo. O mais hábil ainda faz a coisa certa no momento certo.

Quer saber o futuro do seu candidato? Investigue com isenção o passado dele.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

P - Alguém me perguntou: “Usamos o Si, na expressão conhecer a Si mesmo. Como conhecer a Si mesmo e o que significa isso?”

R - Essa é uma estranha questão. Você é o Si. É a mesma coisa que alguém perguntar se somos seres humanos. Por pior que façamos, somos



seres humanos. Não necessitamos de provas, não precisamos fazer nada especial, dizer nada. Nascemos e somos seres humanos, ponto.

P - Mas o Si não é tão evidente para mim, – disse esse alguém.

R - Se Ele não é assim evidente, então mergulhe em seu interior, Ele está por trás dos pensamentos, emoções e da ideia central de que você é o corpo físico. Mergulhe em seu interior e descubra o que move isso tudo e está por trás de tudo.

P - Como fazer isso? – continuou ele.

R - Pergunte-se: “Eu sou o corpo físico? Eu sou a mente”? Lembre-se disso, não com perguntas mentais, mas com uma atenção não vinculada às formas, à educação, à moral, ao aprendido no transcorrer da vida. Quanto mais profundo e mais destacado for, mais compreenderá que você não é as formas, os conceitos, as ideias inculcadas. Saberá que o Si, sem forma, é impessoal. Em francês o Si é chamado de Soi, em inglês de Self. Isso poderá ajudá-lo a compreender muitos escritos de mestres antigos.

P - Leva muito tempo para aprender a ver e aproximar-se do Si? – continuou ele.

R - Se a pessoa estiver madura, pronta, pode realizá-lo num momento, agora. Se não estiver,



precisa de algum tempo de prática de atenção voltada para seu interior. Poderá, então, se estabelecer no Si e a partir daí executar todos os atos, pensamentos e emoções que compõem a vida exterior, levando uma vida comum.

P - É possível agir na vida, baseado na presença do Si?

R - Sim, sem a menor dificuldade. Apenas o ego não será mais o centro, o autor das ações. Tudo será executado como se fosse uma dança coreografada naturalmente, onde tudo acontece de acordo com as leis naturais e se desenrola de maneira graciosa. O Si pode ser percebido como um silêncio universal, profundo, que cria tudo, o que vemos e sentimos, e o que não vemos.

O Si pode ser vivido como Amor. Amor que atravessa tudo e todos, sem distinção de seres e formas. Tudo é sentido como sendo parte do Todo. Cada criação é única. O Amor cria e cuida de tudo, e tudo é expressão do Si. Nada jamais sai do Si. Tudo é o Si.

Quando estamos próximos de alguém que se ancora no Si, sentimos imediatamente, se estivermos receptivos, o Silêncio, a Calma, emanando desse alguém. Como se fossem a irradiação solar cuidando do sistema à sua volta. Os que não estão prontos não sentem, não percebem, são como botões de flor que não se abriram, talvez nunca se abram e murchem sem



ver a luz do sol.

A Verdade, o Si, está dentro de nós. A mente que é filha do Si torna-se um empecilho porque vive no engano, se julga independente, e sempre nos faz crer que o Si não existe ou está muito distante. Não acredite nas ilusões da mente. Ela é a parte exterior do Si, e é dominada pelo Samsara, a roda da vida, da ilusão, de Maya.

Você não é apenas a mente, você é o Si. Sempre foi, mas não se dá conta, está esquecido. Quem começa a perceber e a tocar esse estado profundo vive a paz que aí existe. Que aí É. O Si está além da mente e a contém. Se realizar e tocar a luz interna que Ele É, talvez possa ajudar algumas pessoas a encontrá-Lo e acordá-las para essa nova e antiga realidade, da qual nunca saímos, mas não reconhecemos a Presença.

Sem descobrir e viver plenamente o Si, que está sempre Aqui-Agora, seremos frágeis, quebradiços e mortais. Lembre-se do Si e tudo o mais lhe será dado por acréscimo.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

DESPERTE DO SONHO

A canção de hoje é um chamado contundente para despertar do sonho, acordar desse mundo fantasmagórico, cheio de apreensões e conceitos,

Indicações para uma vida mais consciente



no qual vivemos. Ela afirma que vivemos dormindo, não percebendo o tempo passar e erodir tudo à nossa volta.

Nossas lembranças são apenas sonhos, que poderiam ter acontecido de um jeito ou de outro, ou nem acontecido. As ilusões estão na mente, ela as cria. Confie mais no seu coração, no seu centro. É ele que permite a transformação. Quando esquecemos dele, dormimos. Quando nos lembramos, um leve sorriso de compreensão se esboça em nossos lábios. Desperte do sonho, acorde! Volte para o lar.

Atente agora à letra da nossa canção:

DESPERTE DO SONHO

***Desperte do sonho, acorde!
Desperte do sonho, acorde!
Vivemos todos dormindo,
desperte, seja bem-vindo!
O tempo passa, é agora!
Estamos quase conseguindo,
desperte do sonho, desperte do sonho.***

***A mente fabrica ilusão, siga o coração,
ele permite a transformação. É já!
Desperte do sonho, desperte do sonho.***



**Achei que todos fossem me ajudar,
mas o mundo não percebe o mal-estar.
Desperte do sonho, desperte do sonho,
volte para o lar!**

**Desperte do sonho, acorde!
Desperte do sonho, acorde!
As coisas parecem bem,
mas nós sonhamos também!
Esquecer-se, dormir,
lembrar-se, sorrir.
Desperte do sonho, desperte do sonho.**

**A mente fabrica ilusão, siga o coração,
ele permite a transformação. É já!
Desperte do sonho,
desperte do sonho,
desperte do sonho.**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

79 - Música - Desperte do sonho

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo, 13 de outubro de 2021.

Devo me casar?

Conta-se que na Grécia Antiga um jovem perguntou a Sócrates:

– Estou pensando em me casar e como sempre achei o seu conselho muito significativo, vim perguntar-lhe: O que o Senhor sugere, devo me casar ou não?

– Sim, você deve se casar.

O jovem pensava que Sócrates diria: “Não, não se case”, porque ele sabia o que Xantipa, a esposa de Sócrates, fazia com ele. Um dia, ela até derramou uma chaleira inteira de água fervente em cima dele. Queimou todo o seu rosto, que ficou a vida toda com as marcas aparentes. Batia nele, enfim, devia ser uma mulher terrível. Por isso, esse jovem pensava que Sócrates diria: “Não, não se case nunca! Olhe para minha vida! Não cometa a mesma bobagem que cometi”. Mas Sócrates disse: “Você deve se casar”.

O jovem então, perplexo, perguntou:

– Estou mais confuso do que estava antes de consultá-lo. O senhor me diz que devo me casar, por que razão?

E Sócrates completou:



– Você sempre sairá lucrando: se conseguir uma boa esposa, inteligente, forte, ativa, amorosa, boa mãe, você viverá uma vida contente e feliz, mas se achar uma esposa como a minha, você se tornará um grande filósofo!

Algumas indicações para uma vida mais consciente

Perda de contato

- A etapa final para o desenvolvimento do homem é alcançar a união com o divino? Podemos responder que sim, mas a melhor resposta é não, pois nunca existiu a separação. O que falta é a percepção de que não há separação, perdemos o contato. Vivemos um sonho. Sonhamos que somos independentes, livres, separados. Somos frutos da total interligação com tudo, mas nos outorgamos que somos independentes, divorciados do todo. Dependemos da comida, do ar, das impressões, da temperatura, do convívio com outros seres humanos e com as milhares de espécies que habitam o planeta, e assim por diante. Nossos pensamentos, nossos humores e disposições dependem de tudo. Não há separação. Não pode haver nem por segundos, entretanto achamos...
- Somos tudo. Estamos ligados ao Todo. Somos o Todo. Mas, ai de nós! Não nos sentimos unos, não nos sentimos o Todo. É essa a



nossa desgraça. No entanto, não se lamenta, não perca o seu tempo elucubrando. Vá à fonte! Vá além-mental!

- O que chamamos de eu é totalmente fictício, serve apenas para uso prático. Cristo afirmou: “Eu e o Pai somos unos”. Não há eu e Ele. Pode-se dizer que no corpo físico somos filhos do homem, mas na essência somos filhos de Deus, unos com o divino. O que deve se desfazer é tudo o que projetamos através dos nossos desejos e aflições. Quando isso começa a acontecer o universo revela-se tal como é. Tudo se reveste do maravilhoso, do miraculoso. Qualquer acontecimento, um encontro, uma pessoa, pessoas, objetos, os diferentes seres renovam-se aos nossos olhos, e tudo passa a ser extensão do nosso Ser. Nada é refutado, nada é objeto de adoração.
- Tudo é fruto da Consciência/Vida, sem interpretações, sem rótulo. Vemos o real, vemos o que é. É uma visão totalmente diferente daquela do pequeno eu. Deixe que o pequeno eu, o ego, dissolva-se. E não haverá nada para perturbar a ordem das coisas, a justa ordem universal.
- É este o processo da morte voluntária do eu, do intermediário. O pequeno “eu” vive projetado em um mundo vazio de sentido, enganoso, sombrio. Nada real aí floresce, só ilusões.



- O Maravilhoso, a Beleza, reside no olho que vê, sem intermediários.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

SINTO-ME SÓ

Vagando pelas sedutoras vielas de Veneza, entre seus canais estreitos, naquele ambiente quinhentista, digamos assim, os passos eram audíveis devido ao silêncio que se fazia presente naquele momento mágico. Eram seis horas da tarde, durante um verão agradável.

De repente dois músicos, saídos sabe-se lá de onde, começam a entoar uma melodia, tirada da trilha sonora de um dos filmes de Woody Allen. Um violino e um violão tocavam magistralmente uma canção que parecia suplicar ser vestida, ser agraciada, por uma letra que falasse da nostalgia do ser.

Noite e dia, mesmo com tudo à nossa volta, nos sentimos sós, apartados da Alma. Como se ela não estivesse dentro de nós. Por não perceber sua presença, sofremos. E o coração pesa. Não é pedir muito, queremos que ela não nos abandone. Um simples olhar dela, e tudo se ilumina dentro de nós. Quando sua luz toca o nevoeiro da mente com todas as suas tribulações, suas contradições se desfazem e o coração se alivia.



Deixamos então as lembranças do passado, os projetos futuros, e nos entregamos ao florescimento do coração. A percepção da presença da Alma nos traz de volta a alegria. O corpo vibra e a reconhece. A mente e o coração revivem. Os três são filhos, projeções dela, e aceitam prazerosamente seu destino de intermediários no trato com o mundo. Em compensação ela nos presenteia com o néctar divino.

Aceitamos o desafio e acreditamos que vestimos a melodia com roupa de gala.

Atente agora à letra da nossa canção:

SINTO-ME SÓ!

***Sinto-me só
com meus anseios.
Sinto-me só, noite e dia,
sem a sua presença.
O dia termina sem alegria,
sofro sua ausência, o coração pesa.
Sinto-me só
com minha dor,
mas continuo na esperança
de encontrá-la dentro de mim.
Eu a procuro noite e dia,
venha brilhar junto a mim,
não me deixe só, sem o seu olhar!***



**Ao entrevê-la, sua luz me toca,
a bruma se desfaz na mente,
o coração se alivia.
Tudo se harmoniza em mim,
lembranças ficam para trás,
o passado já não satisfaz.
Você renasce em mim,
floresce o coração!**

**Sua presença traz a alegria,
o corpo vibra, a reconhece.
A mente e o coração revivem!
Os três têm a mesma origem,
abraçam o seu destino,
sorvem do néctar divino!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

80 - Música - Sinto-me só!

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo, 20 de outubro de 2021.

O califa e o bufão

Sherazade nos conta, em *As Mil e uma Noites*, que o califa Harun Ar Rachid possuía em seu palácio um bufão, encarregado de diverti-lo em seus momentos sombrios. Esse bufão chamava-se Balul, o sábio.

Um dia ele entrou na tenda de Harun Ar Rachid, que voltava de uma expedição guerreira, e encontrou-o sedento, pedindo com grandes gritos um copo d'água. Balul apressou-se a trazer correndo um copo de água fresca e oferecendo-o ao califa lhe disse:

- Oh Senhor, peço-te que me digas, antes de beber, qual o preço que pagarias por esse copo de água se por acaso fosse coisa difícil de encontrar?

Ar Rachid disse:

- Ah, com certeza, eu daria por esse copo de água a metade do meu império.

E Balul falou:

- Bebe-o agora! E que Deus o deixe cheio de delícias para teu coração.

Quando o califa acabou de beber, Balul disse:



– E agora Senhor, que acabaste de beber, se esse copo de água recusasse a sair de teu corpo por causa da retenção da urina na tua digna bexiga, que preço darias para encontrar um meio de eliminá-lo?

– Por Deus, penso que daria bem, nesse caso, todo o meu império, em comprimento e largura.

E Balul, mostrando-se de repente bem triste, falou:

– Oh meu Senhor, um império, que não pesa na balança mais do que um copo de água e um jorro de urina, não devia comportar todas as preocupações que te dá, e as sangrentas guerras que nos ocasiona.

E Harun, ouvindo aquilo, começou a chorar.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

A queda da alma

- Nossa Alma é uma partícula do grande oceano divino, daquele que não tem começo nem fim, do Criador de tudo e de todas as coisas, da fonte do êxtase, da energia, da Vida.
- Ao sair da sua origem, a Alma passa para o domínio da mente, do mental, e fica



confinada na prisão deste mundo, através dos grilhões dos desejos. Ela perde a Consciência, a percepção do Amo, do Guru interno, e esquece sua origem divina. Qualquer ação realizada, envolta pela mente, a faz se afastar mais e mais da sua origem. Ela se prende aqui embaixo, no nível terrestre, e seus desejos e necessidades se tornam suas amarras. Quanto mais ela se afasta de seu verdadeiro lar, mais densa e embaçada ela se torna.

- A Alma se encontra, então, submersa na dualidade, que resulta no seu aprisionamento, numa espessa camada de egoísmo. Os desejos múltiplos, as necessidades crescentes, a tornam opaca. Trilhando o caminho da mente, ela se afasta da sua luminosidade original e sua glória se perde na poeira deste mundo. Ela se esquece que é Alma imortal, eterna, e se identifica com os seus envoltórios, que ganhou na descida até esse corpo físico.
- Ao passar por diferentes planos, ela começa a se chamar de “corpo”, incluindo a mente, as emoções e a biologia. Quanto mais ela desce, afunda-se na matéria, mais débil é a sua luz. Conseqüentemente, tudo o que fizermos neste mundo, todas as nossas ações são comparadas a um cego tateando no escuro. A escuridão e a ignorância resultam em um pensar confuso que, por sua vez, traz pesar e



sofrimento.

- A mente é fraca e titubeante, e é vítima dos cinco sentidos. Como a Alma está identificada com a mente, ela sofre todas as dificuldades do mental e jamais encontraremos nada além de miséria e sofrimento neste mundo. O que chamamos de momentos de felicidade e alegria, nada mais são do que uma trégua entre opostos. Pergunte a quem quiser, rico ou pobre, príncipe ou mendigo, homem ou mulher, criança ou velho, e não encontrará ninguém que se sinta verdadeiramente feliz.
- Esse é o drama da vida humana, vida que chamamos de topo da criação. O mundo inteiro é infeliz, felizes são aqueles que começam a se lembrar da origem.
- No ego, no mental, é que se dá a separação com a nossa origem, o mundo superior de onde viemos, o mundo do Eu verdadeiro, do Si, do Todo, onde tudo é criado para servir igualmente à manifestação do indizível, daquilo que não vemos, mas podemos perceber. Adormecemos, nossa alma adormece aprisionada pelo poder da mente, que só enxerga o mundo fenomenal, o mundo dos cinco sentidos.
- O mental é necessário e perfeito para a vida prática. Ele vive na dualidade, no mundo do sim e do não, do bem e do mal. A fonte de



todos os preconceitos está nessa forma dual, necessária por um lado, mas sufocante por outro.

- Tornamo-nos algozes de nós mesmos e dos nossos semelhantes. Separamo-nos do Mais Alto e do próximo. Vivemos fechados na nossa auto importância.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

A BANCA DO DISTINTO

Na canção de hoje, pegamos emprestada a melodia e a letra do grande compositor e letrista Billy Blanco, que em 1959 fez um verdadeiro manifesto contra o preconceito, o orgulho, a soberba e a vaidade.

Como disse alguém, “uma crítica bem-humorada aos que se acham superiores por sua condição econômica, cor, ou mesmo origem social”.

Ele nos adverte, sabiamente, que as doenças e a morte inexoráveis encarregam-se de deixar o preconceituoso, querendo ou não, igual a todos.

Como a letra se encaixa em tudo que temos trazido, resolvemos cantá-la para vocês.

Atente agora à letra da nossa canção:



A BANCA DO DISTINTO

**Não fala com pobre, não dá mão a preto,
não carrega embrulho.**

**Pra que tanta pose doutor,
pra que esse orgulho?**

**A bruxa que é cega esbarra na gente
e a vida estanca,
o infarto lhe pega doutor,
e acaba essa banca.**

**A vaidade é assim,
põe o bobo no alto e retira a escada,
mas fica por perto esperando sentada,
mais cedo ou mais tarde ele acaba no chão.**

**Mais alto o coqueiro,
maior é o tombo do coco, afinal,
todo mundo é igual quando a vida termina,
com terra por cima e na horizontal.**

**Não fala com pobre, não dá mão a preto,
não carrega embrulho.**



***Pra que tanta pose doutor,
pra que esse orgulho?
A bruxa que é cega
esbarra na gente e a vida estanca,
a trombose lhe pega doutor
e acaba essa banca.***

***A vaidade é assim,
põe o tonto no alto e retira a escada,
mas fica por perto esperando sentada,
mais cedo ou mais tarde ele acaba no chão.***

***Mais alto o coqueiro,
maior é o tombo do coco, afinal,
todo mundo é igual quando a vida termina,
com terra por cima e na horizontal.
Todo mundo é igual,
com terra por cima, na horizontal.***

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

81 - Música - A banca do distinto

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo, 27 de outubro de 2021.

A história de hoje, por ser mais longa e conter muitos ensinamentos práticos para quem souber ouvi-la, servirá também como indicações para uma vida mais consciente.

As babuchas que não se gastavam

Conta-se que antigamente havia no Cairo um farmacêutico chamado Abukassem, que era muito famoso por sua avareza.

Ora, embora Deus lhe tivesse concedido riqueza e prosperidade em seus negócios, ele vivia e vestia-se como o mais pobre dos mendigos. As roupas que trazia no corpo não passavam de farrapos. Seu turbante era tão velho e tão sujo, que já nem se lhe distinguia a cor primitiva. Mas de tudo quanto usava ainda eram suas babuchas que mais revelavam sua sovinice.

Eram armadas com grandes pregos e mil vezes consertadas e remendadas, e com tudo isso, as babuchas de Abukassem tinham se tornado tão pesadas que, já havia muito tempo, eram motivo de chacota em todo o Egito. Porque quando se queria falar em algo pesado, elas vinham sempre como objeto de comparação. Por exemplo: se uma iguaria indigesta demais fechava os intestinos, criando uma tempestade dentro da barriga, dizia-se “Que Deus me livre, aquele maldito prato é pesado como as babuchas de Abukassem”!



Ora, um dia Abukassem, tendo feito um negócio de compra e venda mais vantajoso do que de costume, ficou muito bem-humorado. Assim, em vez de oferecer um banquete grande ou pequeno, segundo o uso dos mercadores que Deus favorece com êxito em seu comercio, achou mais interessante tomar um banho no lavatório público que existia à época, onde, tanto quanto a memória podia recordar, ele jamais pusera os pés.

Foi para o banho público, carregando as babuchas nas costas em vez de calçá-las. Assim agia, havia muito tempo, a fim de não as gastar. Chegando ao banho, ao hamam, depositou suas babuchas no limiar com todos os outros calçados que estavam enfileirados, segundo o costume, e entrou para tomar seu banho.

Ora, Abukassem tinha a pele de tal modo impregnada de sujeira que os esfregadores e os massagistas tiveram um trabalho extremo para conseguir banhá-lo. Só o conseguiram ao fim do dia, quando todos os banhistas já tinham ido embora.

Abukassem pôde, enfim, sair do hamam e imediatamente foi procurar suas babuchas. Elas não estavam mais ali, no lugar delas, havia um par de pantufas em couro amarelo-limão.

E Abukassem disse consigo:



– Ah, sem dúvida, é Deus quem as envia, sabendo que de há muito eu sonho em comprar umas assim, ou talvez alguém as trocasse com as minhas, por inadvertência.

E cheio de alegria, por se ver poupado ao desgosto de ter de comprar outras, apanhou aquelas e saiu.

Ora, as pantufas de couro amarelo-limão pertenciam ao delegado de polícia que ainda estava no banho.

Quanto às babuchas de Abukassem, o homem que guardava os calçados, tendo visto aquele horror que empesteara a entrada do hamam, apressou-se a escondê-las num canto. Depois, como o dia se passara e a hora de sua guarda também, ele partira sem se lembrar de colocá-las novamente em seu lugar. Assim, quando o delegado terminou de se banhar, os servidores do hamam, que estavam solícitos em torno dele, procuraram em vão suas pantufas. E terminaram quando encontraram a um canto as fabulosas babuchas, que imediatamente reconheceram como as de Abukassem.

Foram em perseguição dele e, o tendo agarrado, levaram-no de volta ao hamam, carregando nos ombros o corpo de delito.

O delegado, depois de recuperar o que lhe pertencia, mandou que entregassem ao outro as



suas babuchas, e apesar de seus protestos enviou-o à prisão.

Abukassem para não morrer na cadeia precisou, bem contra a vontade, mostrar-se generoso para com os guardas e oficiais da polícia, porque, como todos sabiam que ele estava tão recheado de dinheiro como de avareza, não tiveram contemplações com ele.

E Abukassem pôde assim sair da prisão, mas estava aflito e indignado ao extremo. Atribuindo a sua infelicidade às suas babuchas, correu a atirá-las no rio Nilo, para se ver livre delas.

Ora, algumas dias mais tarde, alguns pescadores, puxando trabalhosamente suas redes mais pesadas do que de costume, ali encontraram as babuchas, que imediatamente reconheceram como as de Abukassem. E verificaram, cheios de furor, que os pregos de que elas estavam guarnecidas haviam rasgado as malhas de sua rede.

Correram, então, à loja de Abukassem, atirando violentamente as babuchas lá dentro, amaldiçoando seu proprietário. As babuchas atiradas com força atingiram vidros de águas de rosas e outros frascos que estavam sobre os aparadores, e os derrubaram quebrando-os em mil pedaços.

Vendo aquilo, a dor de Abukassem subiu ao auge



e ele exclamou:

– Ah, babuchas malditas, filhas do meu traseiro!
Não parais de me dar prejuízo!

Apanhou-as, foi ao seu jardim, e começou a cavar um buraco para enterrá-las.

Um de seus vizinhos, porém, que tinha razões para queixar-se dele, agarrou a ocasião para vingar-se, e correu imediatamente para advertir o prefeito de que Abukassem estava desenterrando um tesouro em seu jardim.

O prefeito, sabendo da riqueza e da avareza do farmacêutico, não duvidou daquela notícia, e mandou, imediatamente, os guardas apoderarem-se de Abukassem para trazê-lo à sua presença.

O infeliz, por mais que jurasse não ter encontrado tesouro algum, que apenas pretendia enterrar as suas babuchas, não convenceu ninguém. O prefeito não quis acreditar em coisa tão estranha e tão contrária à avareza lendária do acusado. E como estava contando, fosse como fosse, com o dinheiro, forçou o aflito Abukassem, para obter sua liberdade a dar-lhe uma grande soma.

Libertado depois daquela dolorosa formalidade, Abukassem começou a arrancar a barba de desespero. E tomando as suas babuchas, jurou



que havia de se livrar delas, fosse como fosse. Refletiu na melhor forma de ter êxito e acabou por resolver atirá-las num canal situado não longe do campo.

Mas a sorte quis que a água do canal arrastasse as babuchas até a entrada de um moinho, cujas rodas essa água fazia girar, e as babuchas prenderam-se nelas, estragando-lhes o jogo. Os donos do moinho, correndo para reparar o estrago, viram a causa ao encontrarem as enormes babuchas de Abukassem.

O infeliz farmacêutico foi novamente atirado à prisão e condenado a pagar, como multa, uma soma muito grande aos proprietários do moinho pelo prejuízo que lhes havia causado. Além disso, teve de pagar bastante para recuperar a sua liberdade. Mas, ao mesmo tempo, devolveram-lhe suas babuchas.

Então, no auge da perplexidade, Abukassem voltou para casa, subiu ao terraço, ali debruçou-se e começou a refletir, profundamente, sobre o que lhe restava fazer. E tendo deposto as babuchas, não longe de si no terraço, deu-lhes as costas para não as contemplar.

Precisamente nesse momento um dos cães do vizinho viu as babuchas, e atirando-se do terraço de seus donos para o de Abukassem, tomou nos dentes uma das babuchas e começou a brincar com ela. E naquela brincadeira a babucha foi



subitamente lançada ao longe e o destino funesto quis que caísse do terraço sobre a cabeça de uma velha que passava na rua.

E o peso formidável da babucha, carregada de ferro, esmagou a velha, fazendo que seu comprimento entrasse em sua largura.

E os parentes reconheceram a babucha de Abukassem e foram queixar-se ao delegado, reclamando como era costume, o preço do sangue de sua parente, ou a morte de Abukassem.

O infeliz foi obrigado a pagar o preço do sangue, segundo a lei. E, além disso, para escapar à prisão, precisou dar grandes gratificações aos guardas e aos oficiais da polícia.

Dessa vez, porém, tinha firmado uma resolução. Voltou para a sua casa, tomou as duas babuchas fatais e, voltando à delegacia, levantou-as sobre sua cabeça, e gritou com uma veemência que fez rir o delegado, as testemunhas, e a assistência:

– Oh Senhor delegado, eis a causa das minhas tribulações! Logo estarei reduzido a mendigar no pátio das mesquitas. Suplico-te, pois, que te dignes lançar um decreto que declare não ser mais Abukassem o proprietário das babuchas, que as lega a quem quiser ficar com elas, e que não é mais responsável pelas desgraças que elas possam causar no futuro!



E tendo assim falado atirou as babuchas no meio da sala das sessões e fugiu descalço, enquanto todos os presentes, à força de tanto rir, tombavam sobre seus traseiros.

Deus é testemunha!

Comentários sobre a história

Esta saborosa história nos fala, além de outras coisas, sobre a avareza, o apego extremo às nossas posses exteriores e interiores. Quanto mais nos identificamos com tudo, mais nos tornamos prisioneiros e escravos dos objetos exteriores, e de nossos pensamentos e emoções. Por sua atitude, Abukassem foi obrigado pelos acontecimentos a gastar rios de dinheiro, despender uma energia imensa para não se ver mofando numa prisão qualquer.

Por mais que tentasse se livrar de seus “problemas”, mais eles adquiriam vida própria, e voltavam como zumbis para assombrar seu proprietário. Tentou afogar as babuchas no rio e em um canal, mas as águas não as aceitaram e repeliram algo que não lhes pertencia. Tentou enterrá-las, mas a terra também não aceitou um problema que era dele. Uma das babuchas foi jogada pelo cachorro e voou, mas o ar também não a aceitou. Os três elementos, terra, água e ar, devolveram, com muito prejuízo, a doação indevida.



Abukassem culpava as babuchas por sua infelicidade, jamais a si mesmo. Sua atitude era livrar-se delas e não percebia que o problema estava nele. Somente quando começou a refletir e a utilizar o fogo da autopercepção é que pode levantá-las acima da cabeça e bradar aos elementos que, daquele momento em diante, aquelas assombrações, não tinham mais nada a ver com ele.

Pelo fogo da visão interior, reduziu a cinzas o seu passado. E descalço, agora significando liberdade, vazio de conceitos, pôde renascer para uma nova vida.

Será que podemos fazer algo semelhante?

Largue suas velhas babuchas! E renasça para uma nova realidade!

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

A FELICIDADE MORA AQUI

A letra da canção de hoje nos sugere que nossas babuchas, nossa narrativa pessoal, nosso carma, está gravado na mente que comanda nossas emoções e ações, e por elas é comandada. A relação entre mente, emoções e ações, funciona como um jogo de tênis de mesa: bate e volta.



Se deixarmos as coisas funcionarem mecanicamente em nós, jamais escaparemos desse jogo que continua sem parar. Um observador isento poderá prever muitos de nossos atos.

A letra da canção sugere também que o momento de liberdade de nossas “babuchas” se dá no Agora. A ilusão da mente é baseada no passado e numa falsa esperança no futuro. Ela não tem nenhum poder sobre o Agora, que está e é fora do tempo.

O coração, então, se expande e ama de forma descompromissada. A mente elucubra sem parar, deixando-nos sempre preocupados e infelizes. Ela é o tempo a passar. Quando estamos desatentos, o tic-tac do relógio nos engole. No Agora, não precisamos ir a lugar algum, o momento se basta.

A visão interna é felicidade, ela está no meio. E distingue o bem e o mal, o bonito e o feio, e não se identifica com nenhum lado, pois ambos são relativos. O meio é o céu, de onde podemos contemplar o desenrolar da vida e sentir o sabor do mel, do néctar divino.

No entanto, para isso se dar, não podemos nos distrair com as babuchas passadas, nem deixá-las avançar para o futuro.

Não fuja! Viva o momento! Agora!



Atente agora à letra da nossa canção:

A FELICIDADE MORA AQUI!

**O momento é agora, o coração quer amar,
a mente me iludiu, é o tempo a passar!
Não adianta elucubrar, nem me distrair,
o momento é agora, não tenho aonde ir!**

**A felicidade mora aqui no céu,
ela me surpreende, é doce como mel!
Vou contemplar, não me deixo seduzir,
o momento é agora, nada vai me distrair!**

**A felicidade mora aqui no céu,
ela me surpreende, é doce como mel!
Vou contemplar, não me deixo seduzir,
o momento é agora, nada vai me distrair!**

**A felicidade mora aqui no céu,
ela me surpreende, é doce como mel!
Vou contemplar, não me deixo seduzir,
o momento é agora, nada vai me distrair!
O momento é agora, nada vai me distrair!
O momento é agora, não vou mais fugir!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

82 - Música - A felicidade mora aqui!



São Paulo, 03 de novembro de 2021.

A história que vou contar serve para mostrar que interpretamos o mundo e o que as pessoas nos dizem através dos conteúdos que circulam em nossa mente, e quase nunca percebemos os fatos como eles são.

Debate por um alojamento

Em alguns templos japoneses do Zen budismo, existe esta antiga tradição: se um monge errante conseguir vencer um dos monges residentes num debate sobre budismo, poderá pernoitar no templo. Caso contrário, terá de ir embora.

Havia um templo no norte do Japão, dirigido por dois irmãos, que seguia essa tradição. O mais velho era muito culto e o mais novo pelo contrário, era tolo e caolho.

Certa noite, um monge errante foi lhes pedir alojamento. O irmão mais velho estava muito cansado, pois havia estudado durante muitas horas, e pediu ao mais novo que fosse debater, com a seguinte ressalva:

– Solicite que o diálogo com o viajante seja feito em silêncio.

Pouco depois o viajante voltou e disse ao irmão mais velho:



– Que homem maravilhoso é o seu irmão! Venceu brilhantemente o debate. Assim devo ir-me embora, boa noite.

Ouvindo isso, o mais velho exclamou:

– Antes de partir, por favor, conte-me como foi o diálogo.

– Bem, disse o viajante, primeiramente ergui um dedo, simbolizando Buda! Seu irmão levantou dois dedos, simbolizando Buda e seus ensinamentos. Então, ergui três dedos, para representar Buda, seus ensinamentos e seus discípulos. Daí, seu inteligente irmão sacudiu o punho cerrado em minha frente, indicando que todos os três vêm de uma única realização.

Com isso o viajante se foi. Pouco depois apareceu o irmão mais novo, parecendo muito aborrecido.

– Soube que você venceu o debate! – falou o mais velho.

– Que nada! – disse o mais novo – esse viajante é um homem muito rude!

– É? Conte-me, qual foi o tema do debate?

– Ora! – exclamou o mais novo – no momento que em ele me viu levantou um dedo, insultando-me, indicando que tenho apenas um olho, mas, por ser ele um estranho, achei que deveria ser



polido. Ergui, então, dois dedos, congratulando-o por ter dois olhos! Nisso, o miserável mal-educado levantou três dedos, para mostrar que nós dois juntos, tínhamos três olhos. Então, nestas alturas fiquei louco! Cerrei meu punho e ameacei lhe dar um soco no nariz! Assim, ele se foi.

Ouvindo isso, o irmão mais velho apenas sorriu.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

No Bhagavad Gîta, estão contidos os Ensinamentos de Krishna, no que se refere aos diálogos dele com Arjuna no campo de batalha, e é o livro mais popular da filosofia hindu. Bhagavad Gîta significa, literalmente, “a Canção do Senhor”, a canção divina.

O que nos interessa é que esta canção pode ser ouvida por aqueles que adentram sua Atenção para o centro do Ser, através da lembrança de Si ou do Si, a partir do ponto localizado na testa, um pouco mais alto que entre sobrancelhas. Esse ponto é privilegiado, pois, quando nos recolhemos a partir dele, atravessamos a zona de turbulência, causada pelos pensamentos, conceitos, imagens, emoções e narrativas pessoais que nos aprisionam. Essa zona de turbulência é o ego, que insistimos chamar de Eu. O ego deveria ser apenas um eficiente intermediário entre o verdadeiro Eu e o mundo.



Atravessando a turbulência, entramos em contato direto com o Silêncio universal, com o Eu Sou, que pode ser percebido como um vazio criativo de onde toda a realidade se manifesta.

Ele é o centro imutável da roda dos acontecimentos, é o Centro eterno de onde não tememos a morte, pois percebemos que vida e morte não são dois fenômenos, mas uma unidade indivisível. A morte não existe sem a vida, e vice-versa.

A canção divina pode ser ouvida na vivência do Silêncio interior, e podemos, a partir daí, percebê-la em todos os acontecimentos fora de nós. Para ouvi-la, portanto, devemos nos ancorar no Silêncio, e ter o firme propósito de não esquecer jamais. Ao contrário, sempre lembrá-la, não com a memória da mente, mas com a memória do Ser.

Esquecer o passado, os dias dos mal-entendidos, esquecer o tempo perdido, encontrar um novo jeito. Lembrar e esquecer a ferida aberta no peito, causada pelos acontecimentos que nos fizeram sofrer. Enxergar as ilusões que provocam a infelicidade no coração.

Essa permanência no Silêncio, essa mudança radical de morada, nos oferece pérolas de luz, de compreensão, vindas além da mente. E aí o tempo perde o seu poder. Percebemos que o medo da morte é uma ilusão e que só assim perdemos



as lembranças fúteis do passado e o corpo tenso que nos aprisionam.

Estamos identificados com todos os conceitos que acreditamos ser nossos e que recobrem o ouro, vindo do vazio silencioso, do céu puro e límpido. Essa é a região do Amor, é a canção divina sem som; é a rainha e nós, ao percebê-la, sentimo-nos reis. Nossas palavras tornam-se silentes e quem tiver ouvidos as ouvirá.

Sem falar, falaremos sobre o Amor a quem puder escutar. O Amor nos faz renascer, o coração flamejar. Quando somos Amor, o maravilhoso toma posse dos cinco sentidos e o mundo torna-se cheio de graça.

No entanto, muitas vezes, o antigo vulcão dos velhos hábitos, que julgávamos extintos, ressurgiu e tenta mais uma vez, pela milésima vez, arrasar nossa terra. Se deixarmos que isso aconteça, o novo não florescerá e o escuro prevalecerá.

Mas quando o sol da Consciência volta a brilhar, através da lembrança do Si, as trevas se dissipam e as bodas se dão. Quando o Sol invicto se levanta, desaparecem os lamentos e os sofrimentos inúteis.

Fique quieto! Observe! Dance e sorria! Escute, cante e ria! Assista o eterno vir a ser! Identifique-se com a luz e a sombra projetada, e



seja, para sempre, Consciência feliz.

Atente agora à letra da nossa canção:

ONDE O AMOR É A LEI!

**Não a esqueço mais, preciso me lembrar,
sempre lembrar. Esquecer o passado,
esquecer os dias dos mal-entendidos,
do tempo perdido, encontrar o jeito,
lembrar da ferida aberta no peito,
das ilusões, do coração infeliz!**

**Não a esqueço mais! Não a esqueço mais!
Não a esqueço mais! Não a esqueço mais!**

**Você me oferece pérolas de luz,
vindas além da mente, o tempo não conta.
Eu me arrasto temendo a morte.
Os conceitos recobrem o ouro do céu,
mas onde o Amor é a lei,
você é a rainha, sinto-me um rei!**

**Não a esqueço mais! Não a esqueço mais!
Não a esqueço mais! Não a esqueço mais!**

**Não a esqueço mais!
Descobrirei palavras
silentes que compreenderá.
Falarei do Amor para quem escutar.
Ele nos faz renascer, o coração flamejar,
e mostrarei: tornei-me um rei.
Eu a conheci e me maravilhei!**



**Não a esqueço mais! Não a esqueço mais!
Não a esqueço mais! Não a esqueço mais!**

**Muitas vezes, o antigo vulcão
dos velhos hábitos que julgava extintos
ressurge, terra arrasada,
onde o novo não floresce
e o escuro prevalece.**

**E quando brilha a luz do sol que se levanta,
as trevas se dissipam, as bodas se dão!**

**Não a esqueço mais! Não a esqueço mais!
Não a esqueço mais! Não a esqueço mais!**

**Não a esqueço mais, não vou lamentar,
nunca mais sofrer. Ficarei quieto,
a observar, dançando e sorrindo,
a escutar, cantando e rindo,
assistindo o vir a ser, serei sua sombra,
a sombra da luz, a consciência feliz!**

**Não a esqueço mais! Não a esqueço mais!
Não a esqueço mais! Não a esqueço mais!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

83 - Música - Onde o Amor é a lei!



São Paulo, 10 de novembro de 2021.

Os três Budas risonhos

Conta-se que havia na China antiga três mestres que andavam juntos. Ninguém sabia seus nomes, mas eram conhecidos como os três santos risonhos, porque só faziam isso, riam, nada mais.

Iam de uma cidade a outra rindo muito. Paravam no principal mercado de uma pequena vila e riam, balançando com gosto a barriga. Todos no mercado se juntavam em torno deles. As pessoas iam chegando, as lojas fechavam, e os clientes esqueciam porque estavam ali.

Os três eram realmente maravilhosos, riam e as barrigas balançavam. Imediatamente todos eram afetados e começavam também a rir. O mercado inteiro ria. Eles mudavam a qualidade vibratória do local.

Se alguém lhes dissesse:

– Digam alguma coisa para nós!

Eles diziam:

– Não temos nada a dizer! Nós simplesmente rimos e mudamos a qualidade do lugar. Aquele local, que alguns momentos antes era um lugar feio, onde as pessoas só pensavam em dinheiro, lucro, ávidos por conseguirem mais, se tornava



luminoso pelo riso dos três mestres.

Rindo, ninguém mais era cliente, esqueciam-se que estavam ali para comprar e vender. Ninguém mais estava ávido, todos riam e dançavam em volta desses três loucos!

Por momentos, um novo mundo se abria. Eles circulavam por toda a China, ajudando as pessoas a rirem. Pessoas tristes, raivosas, ávidas, ciumentas, todas riam com eles.

Muitas perceberam qual era a ideia por trás do riso, pois se davam conta que podiam se transformar através dele.

Um dia, em uma das vilas, aconteceu de um dos três morrer. Os habitantes se reuniram e disseram:

– Ah, agora sim, queremos ver eles rirem! Um deles morreu, eles vão chorar!

Mas quando os dois outros foram vistos, dançando e rindo, celebrando a morte, os habitantes balançaram a cabeça e disseram:

– Agora já é demais! Isso é impróprio! Quando alguém morre não se pode rir e dançar!

Eles, então, comentaram:

– Vocês não sabem o que aconteceu! Sempre



pensamos qual dos três morreria primeiro. Ele ganhou! Fomos derrotados! A vida toda rimos com ele, como poderíamos nos despedir de um modo diferente? Precisamos rir, aproveitar o momento, celebrar. Esse é o único adeus possível para quem riu a vida toda, se não rirmos ele rirá de nós e pensará:

– Ah, seus tolos, caíram de novo na velha armadilha!

Nós não o enxergamos morto. Como pode o riso morrer? Como a vida pode morrer? O riso como a vida é eterno! A celebração continua, os atores mudam, mas o drama continua, as ondas mudam, mas o oceano é o mesmo.

Os habitantes da vila não entenderam e não riram naquele dia.

O corpo ia ser cremado, e os habitantes disseram:

– Vamos banhá-lo de acordo com o ritual.

Os dois amigos ponderaram.

– Não! Nosso amigo disse para não fazermos nenhum ritual, não trocarmos suas roupas, não banharmos seu corpo, apenas colocá-lo diretamente na pira funerária. Temos de seguir suas instruções. Assim que o puseram na pira aconteceu o inesperado. O velho realizou seu



último truque. Ele havia escondido em suas vestes vários fogos de artifício, e de repente, as explosões, assobios, os clarões, iluminaram e preencheram o local, encantando a todos.

A vila toda desatou a rir. Os dois loucos dançavam e a vila toda celebrava.

Não era uma morte, era uma nova vida, uma nova porta se abrindo, um recomeço, uma ressurreição.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

A sarça ardente

- Moisés subiu a montanha e lá no alto encontrou um arbusto ardendo em chamas. Do centro das chamas escutou uma voz chamando-o. Moisés perguntou quem o chamava e a voz respondeu:
 - Eu sou aquele é, que sempre foi, e o que sempre será. Eu Sou.
- Todos nós somos Moisés! Não a pessoa com aquele corpo, vivendo naquela época, naquelas condições. Somos parte da mesma Consciência. somos convidados a subir a montanha, isto é, a encontrar o caminho para o além-mental, acima do nível da consciência habitual.



- O além-mental situa-se no cimo da nossa montanha particular. Ele está Aqui/Agora, em todos os momentos em que decidimos querê-lo. Somente no além-mental podemos não nos identificar e, por conseguinte, observar os movimentos da mente e os cinco sentidos.
- A partir desse destacamento vivo, podemos sentir, em toda a sua plenitude, o ardor da nossa Alma, chamando-nos o tempo todo. Essa combustão interna existe em nós desde o começo dos tempos. É ela que nos faz agir, viver, desfrutar, sofrer, mas nunca compreendemos isso. Procuramos obter coisas, nos casamos, temos filhos, trabalhamos, queremos possuir sempre mais, motivados por essa força.
- Tudo o que fazemos na vida, é essa potência agindo como uma eminência parda. Esse ardor vem do fundo da coluna vertebral, e se manifesta plenamente no peito, no nosso coração, e jamais nos deixa em paz. Podemos ter todos os bens materiais que o mundo nos oferece, mas não conseguimos calar sua força. Seu desejo último é unir-se com a visão consciente.
- Nosso coração está sempre implodindo ou explodindo, provocando todo tipo de emoções, pensamentos e ações disparatadas, que não nos levam a lugar algum. As impressões, os



sons que vêm do mundo, assustam o coração. A passagem que nos leva até ele é estreita, pois somente sons sutis e delicados podem fazê-lo florescer em direção ao Mais-Alto.

- O coração está sempre pronto a escutar a mensagem divina, mas, infelizmente, os sustos da vida não são digeridos, provocando reações constantes de medo e aflição nesse órgão sutil. A menos que a influência divina penetre através dessa passagem estreita, o coração não se voltará para o Alto. A mente, comandada pelos cinco sentidos, teme o coração, essa sarça ardente! No entanto, a mente é filha desse ardor, ela é o fruto desse ardor. A mente, a filha, teme a Mãe, pois não consegue compreendê-la, e se agita o tempo todo em resposta ao ardor inextinguível da Mãe. A Mãe e a filha só poderão se satisfazer quando o Pai, a visão consciente, olhar para elas, envolvê-las, abraçá-las, e juntar-se a elas em um enlace real para o todo sempre.
- A sarça ardente é a nossa Alma.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

ESTA VIDA É UMA SÓ

A canção de hoje nos remete à história que contamos hoje sobre os três Budas risonhos.



A ideia que permeia a história é a de celebrar a dádiva da Vida, apesar das vicissitudes, dos infortúnios, das perdas, que não conseguimos evitar, pois são inerentes ao fato de estarmos vivos.

Ela nos sugere, para não nos esquecermos que esta vida é uma só. Mesmo que você acredite na possibilidade da reencarnação, após o falecimento do corpo, não é possível negar que esta vida, neste corpo, é uma só!

Agradeça em todos os momentos por Ser e seja feliz vivendo Aqui/ Agora.

As nuvens pesadas e negras dos acontecimentos são passageiras.

Quando sentimos o sol brilhando no coração, surge o amor que se irradia em todas as direções à nossa volta.

Tudo tem o seu lugar, a alegria e a tristeza. Não permita que algo perturbe sua paz de espírito, e deixe a vida levá-lo/levá-la, mantendo um sorriso nos lábios. Deixando o passado para trás, olhando para frente.

Refleta sobre o que dissemos no início. Celebre! Dance, cante, e não se esqueça de que esta vida é uma só!

Atente agora à letra da nossa canção:

Indicações para uma vida mais consciente



ESTA VIDA É UMA SÓ!

**Não posso me esquecer,
esta vida é uma só!
Vou vivendo agora,
sou feliz, vivo aqui!
As nuvens passageiras
não são verdadeiras.
O sol no coração
traz de volta o Amor!**

**Nada pode me perturbar,
tudo tem o seu lugar!
Deixo a vida me levar
com um sorriso no olhar.
Sempre bem contente,
olhando para frente!
Não posso me esquecer,
esta vida é uma só!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

84 - Música - Esta vida é uma só!

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo, 17 de novembro de 2021.

A história que vamos contar hoje, adaptada por nós, é de um texto original de um dos escritores mais populares e respeitados do Brasil, Luís Fernando Veríssimo.

Ela nos ajuda a nos lembrarmos de que, quando desejamos algo, esse algo não vem sozinho, vem sempre junto com um pacote.

O lábio inferior

A primeira coisa que José viu em Aline foi o lábio inferior. Aproximou-se dela e puxou conversa, atraído pelo lábio inferior.

Era um lábio inferior carnudo e sensual, protuberante e provocante. José se apaixonou pelo lábio inferior da Aline, tanto que pouco depois de vê-lo pela primeira vez, pediu o lábio inferior da Aline em casamento. Queria porque queria o lábio inferior da Aline só para ele.

Durante a cerimônia de casamento, não despregou os olhos do lábio inferior da Aline, pensando no prazer e na felicidade que seria ter aquele lábio inferior ao seu lado, pelo resto da vida. Mas todo lábio inferior é ele e sua circunstância! E o lábio inferior tinha um passado, tinha uma infância, tinha amigos, tinha lembranças, preferências, implicâncias, manias, segredos e ressentimentos.



José se impacientou quando Aline começou a contar um trauma de sua adolescência, algo envolvendo a mãe. E fazendo tsih, encostou um dedo nos lábios da Aline, pedindo para ela deixar o assunto para depois da lua de mel.

Fez a mesma coisa quando Aline começou a dizer alguma coisa sobre a política econômica do governo. José não pensara naquilo: o lábio inferior tinha uma história, complexidades e opiniões. E tinha mais! Tinha um irmão, Ariosto, demitido do serviço público por conduta inconveniente, e que não demorou em pedir ajuda a José, para custear uma ação que movia contra o Estado.

Tinha uma mãe com a qual se relacionava mal, e cujas visitas sempre deixavam Aline nervosa, com o lábio inferior tremendo. José chegou a proibir as visitas da sogra, para impedir aquele atentado ao seu patrimônio. Mas a própria Aline pediu que ele reconsiderasse a decisão. Aline tinha um grande sentimento de culpa com relação a mãe por alguma razão. Além de tudo, era um lábio inferior com culpa.

E havia o pai de Aline, o seu Enésio. Depois de aposentado, ele descobrira uma nova religião, só de aposentados. Eram pessoas que viam vultos em mensagens no smartphone desligado. Elas passavam a noite em claro olhando para o negro da tela, e se reuniam regularmente para discutir o que tinham visto. O sonho do seu Enésio era



visitar uma cidade na Califórnia, que era o centro da nova religião e de onde vinham os livros e os folhetos, que ele comprava pelo correio, com todo dinheiro da aposentadoria, para desespero da mãe de Aline, que descarregava sua frustração em Aline, fazendo tremer seu lábio inferior.

Um dia José e Aline estavam na cama, José mordiscando o lábio inferior de Aline, como fazia sempre antes do sexo, quando tocou o telefone, e era o seu Enésio aflito, dizendo que vira na tela negra do smartphone que o mundo ia acabar, e eles precisavam fugir.

Para onde? Ele não sabia. Aline ficou nervosa com o telefonema do pai, e entrou numa depressão de semanas, durante as quais, sem acesso ao lábio inferior de Aline e às suas promessas, José meditou muito sobre a vida. Concluiu que o problema do outro é que o outro é sempre um pacote. Não se pode ter do outro só o que nos apraz e esquecer o kit completo.

– Vejam eu! – disse José para nos explicar a sua tristeza. Eu só queria um lábio inferior carnudo, e acabei me deparando com todos os problemas humanos!

Algumas indicações para uma vida mais consciente



*A descida ao Hades, a Deusa Forte,
a total descontração.*

- A força da gravidade é o chamado das regiões celestes inferiores, da Deusa Forte, da descontração. É um convite para conhecermos seus domínios, suas riquezas, sua potência. Como filhos rebeldes, lutamos contra esse chamado, empertigamo-nos, inflados da nossa vaidade ignorante, da nossa irremediável pretensão. Tornamo-nos filhos bastardos. Fugimos da nossa mãe, e não conhecemos o nosso pai, a luz da compreensão.
- Vivemos num mundo intermediário, num limbo, em um nada agitado, correndo de lugar algum, para lugar nenhum. Como diz o mestre Gurdjieff, “vivemos a verter o nada no vazio”. No entanto, nossa Mãe nos chama. Seu canto, sua atração, é a força da gravidade, pedindo-nos para senti-la, largar, relaxar, e não acreditar nos problemas ilusórios que tanto nos afetam. Ela nos convida a nos desgrudar de tudo, a entregar todos os nossos problemas para o fundo silencioso, para ela. Não para esquecê-los ou descartá-los, mas para transformá-los, purificá-los e compreendê-los.
- É tão simples largar, abrir mão, soltar, mas parece difícil. Tudo tem seu lugar, seu sentido, mas nada é importante.



- A Mãe aguarda pacientemente que seus filhos acordem. Ela não tem pressa. Por que apressar-se, uma vez que ela é a Eternidade?
- Como mãe generosa, ela quer nos conceder seus poderes e suas infinitas riquezas. Ela é a riqueza! Nela estão contidos o passado, o presente e o futuro. Nunca houve um começo e não haverá um fim. Em seus domínios tudo sempre existiu, existe, existirá.
- Nela, estão em potencial todos os desejos, sonhos, anseios e realizações dos que nos precederam e dos que virão depois de nós.
- Nela, está contida toda a humanidade, todas as raças, animais, vegetais, rios, montanhas, rochas, estrelas. Ela é a vastidão, a origem de tudo. Os poetas, os escritores, a poesia, a literatura, todas as peças que foram e serão escritas, a pintura, a ciência, as descobertas vêm do seu poder ilimitado. Dizer poder ilimitado é limitar em palavras a extensão dessa grandeza.
- Ouvir o canto da Mãe. Deixar-se levar voluntariamente pela descontração, pelo poder da gravidade, é estar em prece, é estar maravilhado, é viver em puro encantamento.
- Reverencie e aceite o convite para conhecer seu esplendor. Como recusar esse chamado se ela quer nos oferecer o mundo, o mistério da



existência, do nosso coração, estar nesse colo, nesse útero materno, esperando.

- Quando aceitamos a descida, a descontração, uma prece sem palavras eleva-se como uma fragrância inebriante, como uma música celestial, despertando nosso coração e nossa mente para tudo e todas as coisas.
- O mistério poderoso da Mãe une-se, então, à luz, à supra visão do Pai. Finalmente, sentimo-nos em casa.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

AQUI NÃO É O MEU LUGAR

A canção de hoje nos faz lembrar que este mundo é um local de passagem. Por mais permanente que ele pareça, em sua essência, ele é impermanente. Tudo muda à nossa volta, tudo se transforma sem parar, bastante semelhante aos sonhos.

Lutamos inutilmente contra o fato de que, em um determinado momento, seremos retirados desse tabuleiro sem nenhum aviso prévio. Podemos afirmar a antiga máxima: “Estamos neste mundo, mas não somos deste mundo”.

A canção nos sugere voltarmos à terra esquecida, ao antigo lar, que já existia antes do nosso



nascimento físico e continua existindo no centro do nosso Ser, muito além das concepções, teorias, crenças e descrenças.

A única coisa requerida é despertar para essa realidade imutável. Quando percebemos que este mundo é um tecido de sonhos, enfraquecemos as ilusões e projetos que só nos aprisionam. No centro do Ser, da existência, encontramos o Amor, a Beatitude, a Alegria, que tanto almejamos. Aquilo que parece longe, no futuro, na realidade está Aqui/Agora. Só precisamos mudar a direção do nosso olhar.

Atente agora à letra da nossa canção:



AQUI NÃO É O MEU LUGAR!

**Volto para a terra esquecida,
volto para o antigo lar.
Nada me prende a este lugar,
agora eu quero despertar!**

**Eu vaguei por aí,
me diverti, aqui, ali,
sem me preocupar.
Vou-me embora, e sei pra onde,
porque aqui não é o meu lugar!**

**Este mundo é um tecido de sonhos,
e sei que não posso viver
como sempre vivi,
esquecido do Amor,
bem longe daqui.
Encontrei-O perto, agora!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

85 - Música - Aqui não é o meu lugar!



São Paulo, 24 de novembro de 2021.

A Verdade

Uma donzela estava um dia sentada à beira de um riacho, deixando a água do riacho passar por entre seus dedos muito brancos, quando sentiu o seu anel de diamante ser levado pelas águas.

Temendo o castigo do pai, a donzela contou em casa que fora assaltada por um homem no bosque, que ele arrancara o anel de diamante do seu dedo e a deixara desfalecida sobre um canteiro de margaridas.

O pai e os irmãos da donzela foram atrás do assaltante e, tendo encontrado um homem dormindo no bosque, mataram-no. Mas não encontraram o anel de diamante. E a donzela disse:

– Ah, agora me lembro, não era um homem só, eram dois!

E o pai e os irmãos da donzela saíram atrás do segundo homem, o encontraram e o mataram. Mas ele também não tinha o anel. E a donzela disse:

– Ah, então está com o terceiro, pois se lembrara que havia um terceiro assaltante.

E o pai e os irmãos da donzela saíram no encalço



do terceiro assaltante, o encontraram no bosque, mas não o mataram, pois estavam fartos de sangue.

E trouxeram o homem para a aldeia, o revistaram e encontraram no seu bolso o anel de diamante da donzela, para espanto dela.

– Foi ele que assaltou a donzela, arrancou o anel de seu dedo e a deixou desfalecida! Gritaram os aldeões.

– Matem-no!

– Esperem! – gritou o homem, no momento que passavam a corda da forca pelo seu pescoço. Eu não roubei o anel! Foi ela que me deu!

E apontou para a donzela, diante do escândalo de todos.

O homem, então, contou que estava sentado à beira do riacho pescando, quando a donzela se aproximou dele e pediu um beijo. Ele deu o beijo. Depois a donzela tirara a roupa e pedira que ele a possuísse, pois queria saber o que era o amor. Mas como era um homem honrado, ele resistira, e dissera que a donzela devia ter paciência, pois conheceria o amor do marido no seu leito de núpcias. Então a donzela lhe oferecera o anel dizendo:

– Já que meus encantos não o seduzem, este anel



comprará o seu amor. E ele sucumbira, pois era pobre, e a necessidade é o algoz da honra.

Todos se viraram contra a donzela e gritaram:

– Rameira! Impura, diaba!

E exigiram seu sacrifício. O próprio pai da donzela passou a forca em seu pescoço.

Antes de morrer, a donzela disse ao pescador:

– A sua mentira é maior que a minha. Eles mataram os dois homens pela minha mentira, e vão me matar pela sua! Onde está afinal a verdade?

O pescador deu de ombros e disse:

– A verdade é que eu achei o anel na barriga de um peixe. Mas quem acreditaria nisso? O pessoal quer violência e sexo, não histórias de pescador. É mais fácil contar uma mentira que parece verdade, do que uma verdade que parece mentira.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

Despertar, morrer, nascer.

- Jesus morreu, foi sepultado, desceu aos infernos, e ressuscitou dos mortos ao terceiro dia.



- Texto para iniciados, nada explicativo sobre o que aconteceu com Jesus após a sua morte. O vulgo pensa na morte do corpo físico. Não se trata apenas disso. Jesus, João, Maria, Silva, representam o nome da persona, a máscara, o ego que serve para os assuntos diários, para a adaptação e sobrevivência às condições planetárias.
- Identificamo-nos com o nome, com a forma. Nada sabemos sobre nossa essência original. Identificamo-nos com as paredes que cercam o nosso Ser, com as limitações, sem saber que somos espaço, luz, vastidão, amor.
- Tudo se simplifica quando não nos identificamos com o nosso nome. Jesus, o nome, tem que ceder. Deve morrer.
- Quando a supra visão, o Pai, desperta em nós, o nome, o ego perde seu sentido central e desde o primeiro dia começa a morrer.
- O despertar da supra visão, do além-mental, faz-nos ver e sentir o mundo de uma nova maneira. As grades da prisão começam a se desfazer. Vemos e sentimos o poder da grandeza que nos chama e espera. Descobrimos, então, que a nossa essência, vinda das estrelas, é uma semente que deve ser plantada, depositada na terra, na Mãe universal, na deusa forte.



- Jesus, o nome, morre e a essência desce para as regiões celestes inferiores, para a gruta ventral, para o colo da Mãe.
- A Mãe compõe o céu, a terra e a atmosfera, três partes do todo, três estágios a serem plenamente experimentados. Após passar pelos três estágios, renascemos em Cristo, na Consciência crística. A Ressurreição não é o renascimento do corpo físico, é o nascimento para a vida interior espiritual.
- Na Pietá de Michelangelo, a mãe recebe Jesus morto em seu colo. Essa é a descida aos “infernos”, às regiões celestes inferiores. Cristo em nós ressurgir dos mortos, da consciência adormecida, que é a marca de toda humanidade. Quem anuncia a ressurreição, o surgimento de Cristo, é novamente uma representante da deusa forte, Maria Madalena.
- No colo da deusa só a essência, essa fagulha estelar, pode sobreviver e transformar-se numa frondosa árvore. Nesse nível a Mãe universal não admite conversas, sonhos e ilusões, também aspectos seus, que servem para embalar os seres adormecidos.
- Para o homem/mulher despertos, ela concede de bom grado seus conhecimentos, suas qualidades e suas artes. Para os adormecidos, ela entrega sonhos, falsos poderes, por um



breve espaço de tempo, e depois, impiedosamente, toma-os de volta.

- Para o desperto, a glória da união com ela! Para o adormecido, a tristeza e o ranger de dentes.
- Cristo nos ensina que o homem pode nascer, mas para que nasça, deve antes morrer, e para que morra, deve antes despertar.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

AMOR DO SENHOR

A canção de hoje é para aqueles que começam a tocar o centro do próprio Ser e sentem o que podemos chamar de “O Amor do Senhor”, que aí habita.

O centro do nosso Ser é a origem de tudo, da nossa própria individualidade, mas insistimos em nos identificar apenas com a roda exterior do Ser. Por isso, sentimo-nos separados da existência, não nos integramos verdadeiramente com tudo à nossa volta.

Não acreditamos e não percebemos o verdadeiro poder no centro do Ser. Para que isso aconteça precisamos aprender a nos recolher, trazer a Atenção de volta, tanto na ação cotidiana quanto sozinhos, frente a nós mesmos.



Vivemos exteriorizados, arfantes, com a respiração rasa, o sangue fervendo nas veias e no coração. Brigamos por tudo e nos deixamos levar por qualquer reação. Mas no fundo do nosso peito, atravessando as barreiras emocionais, difíceis, que cercam o coração, podemos reconhecer o encanto, o respeito, a amizade e o ardor. Entretanto, para que isso ocorra, é necessário aprender a aquietar a mente e perceber lá no fundo o Amor silencioso, que é parte integrante da nossa natureza.

Atente agora à letra da nossa canção:

AMOR DO SENHOR

***Você sabe o que é sentir o Amor do Senhor,
sem saber aonde encontrá-Lo?
E depois perceber esse Amor do Senhor
no coração a esperá-lo.***

***Você sabe o que é sentir o Amor do Senhor
e por Ele voltar a sorrir?
Encontrar esse brilho em seu seio,
onde não acreditava existir.***



**Há pessoas que vivem arfantes,
fervem nas veias e no coração.
O despeito as faz beligerantes,
deixam-se levar por qualquer reação.**

**Eu só sei que o que trago no peito
é encanto, respeito, amizade e ardor.
E que quando aquieto a mente,
me brota o desejo de viver esse Amor.**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

86 - Música - Amor do Senhor

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo, 1º de dezembro de 2021.

Após ouvir esta hilariante história, você nunca mais vai saber se algo é bom ou é mau.

Isso é bom ou mau?

Dois chineses se encontraram.

- Olá Shintao! Por onde andou?
- Ah, Shinfon, passei seis meses no hospital.
- Chiiiiii! Isto é mau Shintao!
- Nada! Isto é bom, me casei com uma enfermeira bacaninha.
- Ah, isso é bom!
- Que o quê! Isso é mau, Shinfon, ela tem um gênio dos diabos!
- Iiiih! Isso é mau Shintao!
- Não, não, isso é bom! O avô dela deixou uma herança, e eu não preciso trabalhar, porque ele acha que só eu sei cuidar do gênio dela.
- Rá, rá, rá! Isso que é bom, Shintao!
- Rá, rá, rá nada, isso que é mau Shinfon! Com o gênio que ela tem, às vezes não me dá um só



níquel, e como eu não trabalho, não tenho o que comer.

– Chiiii, isso é mau Shintao!

– Engano, isso é bom Shinfon! Eu estava ficando gordo e mole. Veja só o corpinho com que estou agora!

– É mesmo! Isso é bom Shintao!

– Que bom, isso é mau Shinfon! As mulheres não me deixam mais, e acabei gostando de outra.

– Epaaa, isso é mau mesmo Shintao!

– Mau nada, isso é bom Shinfon! Essa outra mora num verdadeiro palácio e me trata como um príncipe.

– Então isso é bom Shintao!

– Bom? Isso é mau! O palácio pegou fogo e foi tudo embora, Shinfon.

– Puxa, isso é realmente mau, Shintao.

– Mau nada! Isso é bom, Shinfon. O palácio pegou fogo porque minha mulher foi brigar com a outra, virou um lampião, e as duas morreram no incêndio. Eu fiquei rico e só.

– Isso é bom ou é mau, Shintao?



- Sabe, eu fiquei rico, solteiro, com tempo para fazer o que quiser, e isso não é bom... isso é muuuuito bom Shinfon, rá, rá, rá, rá!

Algumas indicações para uma vida mais consciente

- É sábio aquele que, estando em uma posição adequada, esforça-se ao máximo por beneficiar todos.
- Estamos todos embarcados nessa viagem humana, pela única razão de que a nossa consciência precisa passar por experiências para atingir a compreensão. Ao nascer, porém, deixados às nossas circunstâncias, nos vestimos do egoísmo humano com todos os matizes do nosso tipo. Só fazemos para nós mesmos. O destino então, como que distraidamente, nos dá recursos, e nos observa de canto de olho. Se a partir disso beneficiamos os outros, os deuses se alegram, pois conseguimos abrir a única porta para passar pela experiência que falta: nos esquecer de nós mesmos e lançar um olhar para o outro.
- É preciso ter a coragem de ser severo para impedir que o mal crie raízes. Ser severo exige coragem e muitas vezes causa dor. No entanto, é possível a severidade vir de uma região justa, isenta de raiva, ira e falta de lógica. A pessoa sábia, madura, não precisa



da energia agressiva para impedir que o mal crie raízes em si e nos demais. Sua firmeza de propósitos e sua profunda convicção permitem-lhe descobrir a instalação do mal com antecedência e extirpá-lo antes que crie raízes. Essa operação purificadora é um exercício sagrado e deve ser feita com sabedoria, para a vida se manter disciplinada e não sofrermos traumas desnecessários. A coragem de ser severa torna a pessoa senhora de si e um exemplo para os que a rodeiam.

- A autoridade de um líder é reforçada por seguidores sinceros. O líder, por sua vez, deve saber distingui-los dos oportunistas. Quando há um verdadeiro líder, poderá e deverá ser copiado por sinceros seguidores, mas é preciso estar alerta, pois há oportunistas. Além disso, há os que querem tomar seu lugar ou utilizar seu conhecimento para aplicar em benefício próprio. Lembre-se de que tudo está em constante transformação, até seu melhor amigo.
- O autoexame libera-nos de nossos conceitos e, com isso, percebemos melhor os efeitos de nossas ações. Normalmente, nossas ações são reações baseadas em conceitos e condicionamentos adquiridos ao longo da existência material. E tendem a produzir efeitos específicos que, na maioria das vezes, mesmo mostrando-se aparentemente justos,



acabam sendo prejudiciais ao nosso desenvolvimento interior. O exame desse processo, tanto interior quanto exteriormente, se realizado de forma desprendida, tem o poder de liberar-nos de nossos conceitos e, por conseguinte, de nossos condicionamentos, possibilitando-nos, dessa forma, agir verdadeiramente.

- Se em dado momento, não tivermos capacidade para cumprir certas obrigações, é importante ouvir alguém mais amadurecido do que nós. Só nascemos completos biologicamente, o que nos falta para atingirmos nossos potenciais como seres humanos temos de adquirir dura e pacientemente através da experiência. É o que as tradições antigas chamam de “passar por”. Isso, porém, não significa que devemos enfrentar o embate da vida sem ferramentas adequadas, simplesmente na base da tentativa e erro. Há um tesouro de recursos disponíveis, guardados pelos que já enfrentaram a mesma viagem. Num certo nível, eles são nossos pais, amigos, professores. Num nível mais profundo, os irmãos e mestres da busca pela evolução interior. Esse é o verdadeiro sentido de uma Escola que busca o Eu profundo.
- Nosso Eu interior não é masculino nem feminino. Ele é ambos. Podemos chamá-lo de Senhor, Senhora, Musa, Si, Logos, Tao, Deus,



Shiva, Vastidão, Brahman, e muitos, muitos outros nomes.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

NÃO EXISTO SEM VOCÊ

Na canção de hoje, cantamos que a amamos, que Ela/Ele é Tudo e o Todo. Somos e vivemos porque Ela/Ele nos concedeu essa possibilidade.

Não somos apenas um acidente biológico, nosso primeiro “dever esseral” é Amá-la/Amá-lo acima de todas as coisas.

Não importa que o mundo material seja complicado e que nele encontremos todo tipo de dificuldades. Quando temos a certeza de que Ela/Ele é o nosso Eu profundo, tudo se transforma em nós e mudamos a maneira de nos relacionarmos com as atividades cotidianas. Nosso coração fica mais leve, apesar do fardo das obrigações externas. Sentimos o poder do Amor, sentimos que amamos e somos amados e que esse poder interior faz tudo para nos aprimorar. Todos os nossos sofrimentos, prazeres, dores e alegrias, acontecem para que a consciência adormecida possa, num dado momento, despertar e perceber que neste mundo dual tudo é passageiro, que a única coisa perene é a capacidade de Ser, conhecer e desfrutar.



Atente agora à letra da nossa canção:

NÃO EXISTO SEM VOCÊ!

*Eu a amo, você é tudo e o todo, querida,
ensina-me a ser e a viver.*

*Sempre pronta a me ajudar, querida,
eu a amo, não existo sem você!*

*Não importa que o mundo me despreze assim,
sei que você está em mim.*

*Eu a amo e você me agracia,
eu a amo, não existo sem você!*

*Eu a amo, meu coração fica mais leve,
dia e noite, sendo amado.*

*Eu a amo, o destino assim prescreve
e, por você, sou aprimorado.*

*Não importa que o mundo me despreze assim,
sei que você está em mim.*

*Eu a amo por milhares de motivos,
eu não existo sem você!*

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

87 - Música - Não existo sem você!



São Paulo, 08 de dezembro de 2021.

O rato medroso

Certo rato tinha medo de gato e nisso não era diferente dos outros ratos: pavor, tremor, ânsia, vida incerta. No entanto, sendo igual a todos os outros de sua espécie, aconteceu ao nosso rato um fato inusitado em sua vida: encontrou-se com um mago.

Conversa vai, conversa vem, ele explicou ao mago a sua sina e o seu pavor. O mago, então, transformou-o exatamente naquilo que ele mais temia e achava mais poderoso sobre a Terra: em um gato. Sendo gato, daí em diante, passou a perseguir os outros ratos, mas adquiriu imediatamente um medo horrível de cães. E nisso também não era diferente de todos os outros gatos. A única diferença foi que tornou a se encontrar com o mago.

Falou-lhe, então, do seu novo medo e mais uma vez foi transformado na coisa que mais temia: em um cão. Sendo cão, começou a perseguir todos os gatos, mas passou a temer animais de grande porte como leão, tigre, onça, boi, cavalo, tudo. O mago surgiu mais uma vez e resolveu transformá-lo em um leão, o mais poderoso dos animais. Mas nosso ratinho, guindado assim ao topo da classe animal, passou a ficar receoso sempre que ouvia um passo de caçador.



Então o mago transformou-o novamente em rato e disse em alto e bom som:

– Meu filho, quem tem coração de rato não adianta ser leão.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

A Graça Divina

- A Graça Divina está sempre presente, aqui agora. Nós a imaginamos existir em um céu afastado, distante de nós mesmos, e esperamos, com sofreguidão, que um dia ela venha e nos beneficie. Essa concepção só nos atrapalha, não nos auxilia em nada. É uma ilusão crer que, com o decorrer do tempo, seremos merecedores dela. Nada mais falso!
- Ela habita, desde sempre, no centro do nosso Ser, no coração do Ser. Se voltarmos a visão para dentro, se deixarmos que o mental falante se cale e mergulhe na fonte da vida, a Graça Divina poderá se mostrar como um jorro de alegria, de bem-estar, de Amor e, com isso, trazer uma nova visão e significado para este mundo, desprovido de sentido.
- No entanto, é importante, não pedir nada a ela além de inteligência e coração puro. Qualquer outro pedido interesseiro fará com que ela não se manifeste, que se recolha em



silêncio.

- O contato com aqueles que palmilham esse caminho é fundamental. De fora, podemos ser ajudados nos momentos em que nos esquecemos do nosso propósito, que nos perdemos na selva intrincada do mundo cotidiano.
- A Graça Divina é uma manifestação do poder superior operando em nós de dentro para fora. É a força mais poderosa do universo. Sendo recebida e apreciada por aquele/aquela que a ama, pode alterar o destino de maneira imprevista, inconcebível à mentalidade habitual.
- Ela age de dentro para fora porque Deus reside no centro dos seres. Este poder só pode ser percebido através da mente silenciosa, purificada, que se entrega sem restrições ao Eu profundo, que escuta e sente a voz vinda do silêncio eterno, criador de tudo e todas as coisas.
- A mente falante, egoísta, está apenas voltada para si mesma, sempre preenchida por interesses próprios. Não aprendeu a se desgrudar de tudo que é exterior e a voltar-se para dentro, abandonando-se aos cuidados do Ser profundo.
- Cada um tem seu tempo certo, seu próprio



momento, e isso deve ser levado em consideração. O que não podemos aceitar é o descaso, o desinteresse pelo Ser profundo, pelo silêncio criador e revelador. Sem ele, nossa vida neste planeta será apenas uma passagem com muitos eventos e pouca qualidade, será como uma flecha que passou longe do alvo.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

EU ACORDEI, CORAÇÃO

Na canção de hoje cantamos o acordar, o despertar. Quando nos alçamos da realidade cotidiana, as estrelas parecem brilhar mais, como que se regozijassem com a nossa decisão. Os pássaros cantam conosco e o Amor se expressa nos atos e palavras.

O mundo interior, nossa Alma, nos dá as boas-vindas. Ela nos envolve afetuosamente, sentimos-nos felizes com a conexão estabelecida. Somos banhados pelo êxtase silencioso que nos agracia e nos faz esquecer nosso histórico pessoal, livrando-nos do peso enorme e fictício, que carregamos em nossas costas ao longo da vida.

Do alto, privilegiadamente, vemos tudo como é: dor, prazer, barulho, silêncio, guerra, paz, tudo envolto pelo Silêncio, a manifestação sem palavras do Divino, a Graça divina.



Atente agora à letra da nossa canção:

EU ACORDEI, CORAÇÃO!

***Estrelas brilham, é hora de acordar.
A brisa murmura, o amor está a esperar.
Pássaros cantam a nossa canção.
Eu acordei, coração!***

***Diga boas-vindas, sintam-me,
quero todo seu afeto, envolva-me.
Estou feliz, é forte a conexão,
eu acordei, coração!***

***As estrelas se regozijam,
quero senti-la junto a mim,
em silêncio, até o amanhecer,
vivendo assim...***

***Em êxtase até o alvorecer,
ele me faz tudo esquecer.
Lá de cima, vejo as coisas como são.
Eu acordei, coração!***



**As estrelas se regozijam,
quero senti-la junto a mim,
em silêncio, até o amanhecer,
vivendo assim...**

**Em êxtase até o alvorecer,
ele me faz tudo esquecer.
Lá de cima, vejo as coisas como são.
Eu acordei, coração!**

**Estrelas brilham, é hora de acordar.
Lá de cima, vejo as coisas como são.
Quero senti-la junto a mim.
Em silêncio, até o amanhecer.
Estou feliz, é forte a conexão.
Pássaros cantam a nossa união!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

88 - Música - Eu acordei, coração!



São Paulo, 15 de dezembro de 2021.

O burro ministro

Estava o rei persa saindo para a caçada logo após seu ministro da meteorologia lhe afirmar que não ia chover durante dois meses, quando, de brincadeira, perguntou ao burro que estava sendo carregado com as bagagens:

– Como é seu burro, você concorda com a predição aqui do meu ministro, vai chover?

O burro abanou a cabeça para baixo e para cima peremptoriamente, afirmando que sim, que ia chover.

Diante da curiosa reação do burro, ministro e rei caíram na gargalhada. Mas essa gargalhada logo se transformou num esgar de contrariedade por parte do rei, e num ricto de humilhação por parte do ministro, quando, estando no dia seguinte no meio da floresta, caiu uma tremenda tempestade.

Ali mesmo o rei despediu o seu ministro da meteorologia, e quando este tentou se explicar, gritou raivoso:

– Não adianta você querer se explicar, um burro sabe mais de meteorologia do que você, portanto, em seu lugar, vou nomeá-lo ministro!



E realmente, assim que chegou ao palácio, nomeou o burro “Ministro da Meteorologia”.

Moral da história:

É por isso que hoje em dia qualquer burro acha que pode fazer parte do governo e virar mandachuva.

**Algumas indicações
para uma vida mais consciente**

Ananda ou felicidade

- Todos nós desejamos sempre a felicidade, sem nenhuma sombra de mágoa, tristeza, incomodo ou dor. Queremos amar e ser amados. Procuramos esse estado de coisas em tudo o que fazemos e esperamos que venha de fora o êxtase feliz que tanto almejamos.
- No entanto, essa felicidade imaculada só pode ser encontrada dentro de nós mesmos. Nós a experimentamos diariamente, durante o dia ou à noite, quando, no sonho sem sonhos, esquecemos tudo e, beatificamente, repousamos.
- Para atingir essa felicidade interior que está sempre aí, temos de começar a conhecer camadas profundas de nós mesmos. Para isso, o recolhimento da atenção para o interior do nosso ser é fundamental. A felicidade é a natureza do nosso Eu interior. A agitação e a



projeção da nossa atenção é a causa da infelicidade.

- Quando a atenção se ancora no Eu profundo, tudo se transforma dentro e fora de nós. Não há felicidade duradoura nos objetos exteriores. Devido à nossa incompreensão, imaginamos que as coisas, os objetos, as pessoas, podem nos proporcionar felicidade. Nada mais enganoso! Elas nos trazem prazeres momentâneos.
- Se acreditarmos que a felicidade vem de fora, devemos concluir que ela deve crescer com o aumento de nossos bens, de nossas amizades, e diminuir na proporção da perda. Como ficará aquele que nada possui, ele não terá a possibilidade de alcançar a felicidade?
- No sono profundo nada possuímos, a mente se cala, as emoções se desfazem e o corpo como que desaparece, entretanto, sentimo-nos plenos, fortes e revigorados. Essa experiência, talvez, nos indique que a felicidade é inerente ao Ser profundo e não se deve a nenhuma causa exterior.
- O mais importante, porém, é que podemos tocar o Eu profundo quando acordados, no estado de vigília, se trouxermos a atenção para o nosso interior. Parece impossível, mas não é!



- Relaxe! Descontraia-se! Esteja satisfeito com aquilo que se apresenta a cada dia, o bom ou o mau. Deixe que essa imersão no Eu profundo permita que a inteligência feliz, vinda do fundo de si mesmo, resolva tudo, sem que você seja o autor das obras.
- Esse é um alvo para aquele/aquela que começa a desconfiar que a felicidade é inerente ao Ser, e independe dos objetos e seres que nos cercam.

**Algumas indicações práticas
para poder se adaptar às dificuldades
do mundo e cultivar ações justas.**

- O convívio entre as pessoas é dinâmico e exige constante adaptação. No entanto, às vezes, permanecer firme em uma posição flexível dá força e equilíbrio ao conjunto.
- A vida impõe seu ritmo e, ocasionalmente, nos encontramos em meio a uma atividade febril, que pode acabar minando nossas relações e nossa saúde. Nesses momentos, procure dentro de si a morada da Paz e do Silêncio, e cuide para que ela não seja atingida pela turbulência. É no repouso interior que vamos encontrar forças para transpor os obstáculos da vida.
- A semente de tudo que plantamos germina em seu tempo, não temos como apressá-la. É



necessário esperar, regando-a com tranquilidade e respeitando sua quietude.

- O mundo em que vivemos é rápido e agitado, e nos sobressalta a todo instante com o inesperado. Para podermos atuar bem neste mundo, não podemos dispensar os momentos de recolhimento, calma e repouso, que nos fortalecem e muitas vezes apontam a direção a seguir.
- Uma vida equilibrada e harmoniosa é fruto não da ausência de dificuldades, mas da ação justa no momento certo. Assim como dia e noite se alternam, nós também devemos alternar a agitação da vida com momentos de calma, imobilidade e silêncio, pois é desse equilíbrio que nascem as ações justas.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

EU A SINTO NO CORAÇÃO

Nunca temos certeza de que nos esforçamos suficientemente para reconhecer que Ananda ou Felicidade é e está dentro de nós.

Na canção de hoje é dito que não a procuramos da maneira justa, do jeito certo. Se de fato ela é e está no nosso interior, não deveria ser tão difícil reconhecê-la. É como se desprezásemos sua simplicidade, seu silêncio e, como loucos,



corremos atrás dela em todos os eventos da vida, jamais a encontrando.

Sinta-a no coração, dentro do coração!

Lembre-se de que na infância, muitas vezes, entrevimos o seu rastro, o seu caminho. Mas à nossa volta ninguém se importava, não dava a mínima. Naquele momento tudo era novo, tudo era uma brincadeira. A seriedade ainda não havia se instalado.

A fórmula não é dizer alguma coisa para ela, fazer alguma coisa que não sabemos o quê. Comece a admirá-la, a amá-la! Venerá-la! Mesmo sem sentir nada palpável. Quando amamos verdadeiramente, atraímos o que amamos.

Atente agora à letra da nossa canção:

EU A SINTO NO CORAÇÃO

***Talvez eu não a procurasse
tanto quanto deveria.
Talvez não a buscasse
tanto quanto poderia.
Se a fiz sentir-se desprezada,
querida, fui louco, você é minha razão.***

***Eu a sinto no coração,
dentro do meu coração.***



**Quase esqueci o seu caminho,
naqueles tempos tão sozinho.
Creio que nunca lhe contei,
sou feliz desde que a encontrei.
Muitas coisas, podia ter dito e feito,
demorei pra achar o jeito.**

**Eu a sinto no coração,
dentro do meu coração.**

**Diga-me, diga-me que seu
doce amor não feneceu.
Dê-me, dê-me mais uma chance
de admirá-la, venerá-la.**

**Muitas coisas, podia ter dito e feito,
demorei pra achar o jeito.**

**Eu a sinto no coração,
dentro do meu coração.
Eu a sinto no coração,
dentro do meu coração.**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

89 - Música - Eu a sinto no coração



São Paulo, 22 de dezembro de 2021.

Todos nós conhecemos aquela pessoa pessimista, que podemos chamar de Mister Sombra, que vê perigo e ameaça em tudo e que, se deixarmos, nos contamina.

Mister sombra

A moça entra na casa do Mister Sombra cantarolando:

– Heaven, I'm in heaven! Ah, como a vida é bela! Que mundo maravilhoso! Oi, Sombra, tudo bem?

– Humm, tudo mal.

– Me lembrei de você nas minhas férias.

– Ih, lá vem desgraça!

– Adivinha para onde eu fui?

– E eu lá quero saber?

– Fui para a Grécia!

– O que? Você foi para esse lugar? Foi ver como está a crise? Tão vendendo tudo: compre a estátua de Apolo e leve grátis duas colunas gregas, direto da Acrópole! É a desesperança, a desesperança!



- Férias, Sombra, férias! Me diverti muito.
- Gastou dinheiro pra cacete.
- Fui pra Paris também!
- Ih! Lá só tem desemprego! E ainda chamam de cidade luz...
- Curti um romance!
- Você usou camisinha?
- Tomei muito vinho!
- Vinho? Isso dá uma cirrose danada.
- Pô Sombra, tô falando de alegria, música, boa comida.
- Nhe, nhe, é tudo porcaria!
- Para! Não corta o meu barato, estou feliz, muito feliz! Me apaixonei na viagem, e agora que voltei, fui pro-mo-vi-da, Sombra!
- Que bom! Então você está preparada para trabalhar até altas horas da noite. Te deram uma “miserinha” de aumento, mas vão chupar teu sangue.
- Pegou pesado! Tá bom, Sombra, tá bom. Você continua o mesmo pessimista de sempre.



- Realista! Você não vê os perigos do mundo.
- Que perigos? Nas férias, Sombra?
- Você viajou de quê?
- De avião.
- Você viu? Caiu outro avião.
- Caiu?
- Desta vez foram 85 mortos.
- Tá bom, Sombra, tá bom, não vou mais entrar em avião.
- Bobagem, não adianta.
- Bobagem por quê? Bobagem é não fazer nada!
- Então não entra mais em carro também. Sabe que morre mais gente em acidente de carro do que de avião?
- Tá bom, eu não vou mais entrar em carro também. Vou ficar esbelta de tanto caminhar.
- Hummm! Você vai caminhar por onde?
- Como por onde? Pelas calçadas, ué!
- É o maior perigo! Você por acaso não lê jornal?



Todo dia tem a mesma notícia: “Ônibus desgovernado sobe na calçada e mata pedestre. A vítima tinha jurado nunca mais entrar no veículo”. Ironias da vida, meu amor. E não é só isso. Você está andando na rua, tem um buraco, some nele. Depois vem um ladrão e some com a sua bolsa. Na rua tem muito assalto!

- Será? Você acha mesmo que andar na calçada...
 - É risco de vida! Pode escapar de um ônibus, do buraco, mas não escapa do ladrão!
 - Não fala isso, Sombra!
 - E se o ladrão for viciado em craque, um daqueles zumbis, daqueles mortos vivos! Uuuuu!
 - Então o negócio é não sair de casa?
 - Ficar em casa também é um perigo! Pelo menos no seu caso.
 - Como assim?
 - Você é distraída, avoada, vive tropeçando, aí um dia pá! Tropeça e bate a testa na quina da mesa.
- Morte instantânea.
- Ai que susto!



– Ou toma um choque! É toda metida a ser independente, vai trocar a lâmpada e bizzzzz!

– Nossa, ai, ai! Agora apertou meu coração, Sombra!

– E tem mais perigos. Você vive pedindo comida fora, certo?

– É!

– E o risco da comida estragada! Sabe o que é botulismo? Intoxicação provocada por uma bactéria terrível! O corpo fica todo entrevado, é botox no corpo todo!

– Ai, ai, ai!

– Se não for botulismo, pode ser diarreia, tem diarreia que é fatal. Tem gente que morre de diarreia, caga até as tripas.

– As tripas? Ai, não estou me sentindo bem.

– Estou vendo. Você tem convênio médico?

– Te-te-nho, Amil.

– Amil? Faliu, te-tinha!

– Que?

– Parece que teve um desfalque monstro! O dono



fugiu. Dizem que está escondido nas ilhas gregas. Aliás se você soubesse, não é? Teria procurado por ele por lá, nas suas férias.

– Quer saber, Sombra, você me convenceu. Decidi, vou me isolar de tudo! Vou sair dessa cidade louca, vou viver no campo, na natureza. Vou ficar contemplando a natureza!

– Contemplando? Ah! No meio do mato? Acha que vai encontrar bichinhos do Walt Disney? Tem picada de cobra, malária, doença de chagas e carrapato. E tem mais: lá não tem nem médico do SUS, e se você ficar doente, não vai dar para a ambulância chegar a tempo, nesse fim do mundo.

– Sombra!

– Sim.

– Quer dizer que não tem saída?

– Não!

– Ah, mas eu escapo, a mim eles não pegam! Tem um jeito infalível de escapar: vou me suicidar!

A moça sai. Barulho de carro ligando, barulho de derrapada e batida violenta. Um grito!

E Sombra pensa:

– Ah! Ela se livrou de vez daquelas alegrias



bobas. E ainda me chamam de pessimista! Eu libertei a tolinha.

– Sombraaa! Sombraaa! Olhe pra cima, sou eu! Estou no céu, estou livre agora!

– Ah, coitada! Ela não sabe que é no céu que começam todos os perigos.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

Todos devemos esforçar-nos por conseguir, nós mesmos, o nosso sustento. Quando o outro faz por nós, ficamos, de uma maneira ou de outra, escravos, em débito, com medo, com receio de ir contra. Ficamos com medo de perder aquilo que é necessário.

Se dependermos do outro, perdemos nossa chance de liberdade e de sermos verdadeiros. É quase como viver uma mentira.

Temos de aprender a prover nosso corpo, a nossa casa. Mas mesmo quando temos tudo de material que almejamos, ainda sentimos que falta algo, já que o material, não dura. Envelhecemos, amigos mudam, familiares morrem, dinheiro é gasto.

Qual é a única coisa real que podemos conseguir em termos de sustento mais duradouro? É algo que criamos dentro de nós mesmos, algo que sobreviva aos contratempos da vida, algo



verdadeiro. Precisamos nos esforçar para alcançar esse algo. Isso exige trabalhar enquanto temos energia e saúde. Assim, na hora que não as tivermos, já teremos construído nossa base fundamental que o dinheiro não pode nos dar.

Cuidado com a tendência de mover-se à frente cegamente. Aprenda a parar, relaxar, e reexaminar a situação. É surpreendente como tudo que é criado e existe nos dá lições a todo instante. O cosmo, por exemplo, nele tudo se move e se modifica.

Se observarmos um corpo celeste qualquer, veremos que, invariavelmente, está caminhando em frente, em certa direção, e pode ter ainda, de forma simultânea, movimentos de rotação e translação. Outro corpo, aparentemente parado, está caminhando em conjunto com todo o sistema estelar de que faz parte. É o universo nos mostrando que o movimento no tempo se faz indo em frente, parando, girando, e ainda variando sem pressa sua participação no todo.

Por outro lado, a ignorância é a mãe de todos os males. Muitas vezes, o que parece ter uma intenção firme e direcionada não passa de uma determinação burra e cega. Parar e olhar ao redor, ao mesmo tempo, é um inequívoco sinal de que estamos nos libertando do jogo dessa mãe indesejável.



*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

A LUZ NO TOPO DA COLINA

A canção de hoje nos fala da luz no topo da colina, significando que podemos perceber e entrar em contato direto com a nossa verdadeira natureza, que, acreditem ou não, é pura Luz. Para que isso ocorra, temos de nos desidentificar do corpo e da mente. Nosso corpo, a parte mais exterior, é luz solidificada. A parte interna, mente, emoções, sensações, é mais sutil, mas também é luz.

Quando entramos conscientemente em contato com a Luz, o Amor, tudo se rejubila à nossa volta. A brisa, a relva, as plantas, as árvores, todos os seres sentem, de alguma forma, que algo novo ocorre neste mundo. O tempo para e nos sentimos completos, nada mais nos falta. Somos testemunhas livres de um mundo em constante transformação.

Atente agora à letra da nossa canção:



A LUZ NO TOPO DA COLINA

***Eu A entrevi no topo da colina,
no alto da colina, eu A encontrei.
A luz brilhou no topo da colina,
o mundo serenou e eu me deleitei!***

***A brisa na relva soprou
a melodia do Amor,
e para sempre nos reunimos,
o tempo parou!***

***Vencemos a distância,
Ela é parte de mim,
é o Amor supremo,
a luz no topo da colina!***

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

90 - Música - A luz no topo da colina

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo, 29 de dezembro de 2021.

O encontro com o diabo

Pois um dia o aldeão dormitava sob uma árvore, enquanto as ovelhas pastavam, quando o diabo lhe surgiu em carne e osso.

– Aldeão – tonitruou ele – você vai morrer, é chegada a tua hora! Mas aqui estou para te dar uma grande oportunidade. Escolha uma entre essas três coisas: engane e minta a todos à sua volta, roube dinheiro do erário público, ou beba deste vinho feito no inferno!

O aldeão, aterrorizado por aquela visão, mal teve tempo de pensar. Mas foi talvez sua sabedoria ancestral que fez com que dissesse:

– Enganar e mentir, jamais poderei fazer, porque através dos anos sempre me baseei na verdade e na retidão. Roubar do erário público nem pensar, não sou ladrão. Deixe que eu beba esse vinho infernal!

O diabo deu uma grande gargalhada e lhe entregou a bebida. O homem bebeu, se embriagou, enganou todo mundo, roubou tudo o que pôde, e desde então, abandonou o campo e foi viver em Brasília. Lá é conhecido como um dos mais prestigiados políticos de nossa sociedade, e ajuda a tomar conta do erário público.



É por isso que se diz que “o diabo não é tão feio quanto ele próprio se pinta”. Feio mesmo é quem bebe do seu vinho, made in hell!

Algumas indicações para uma vida mais consciente

A conversão do mental

- Todos os praticantes sérios, no caminho do autoconhecimento, aprendem que a mente exteriorizada é o grande obstáculo para a autorrealização.
- A mente é egocentrada, vive atrás do prazer, tenta fugir das dificuldades, e seus propósitos são vazios, destituídos de grandeza. Ela não aceita a existência de um poder superior a ela, não aceita que exista a força criadora desse inimaginável universo. A mente exteriorizada é como a figura do ouroboros, cobra que morde o próprio rabo, é um circuito fechado. Nesse circuito, teremos muitas respostas, teorias, dúvidas, invenções práticas, ciências, filosofias, religiões, mas não encontraremos descanso para a nossa Alma, para o nosso Ser.
- A mente se esquece, ou faz que não sabe, de que sua existência no mundo não é mais do que uma bolha momentânea, que pode explodir a qualquer momento. E que o corpo, que a envolve, é fadado ao declínio gradual.



- A tendência da mente de se projetar para fora e para baixo, isto é, para as necessidades básicas da existência, a mantém amarrada, identificada a tudo aquilo que é transitório. Suas ações, boas ou más, fazem com que nossa Alma esteja sempre aflita e jamais encontre sua natureza intrínseca, a Paz.
- A mente é uma poderosa inimiga, mas pode ser uma servente valiosa. Quando apenas se projeta para o mundo à nossa volta, perdemos o seu controle e, mais cedo ou mais tarde, vai nos levar à destruição pessoal ou coletiva.
- Quando aprendemos a acordá-la e controlá-la, não haverá limites para os seus recursos. Devemos torná-la nossa amiga e, para isso, temos de conhecer sua natureza.
- Incansavelmente, ela quer experimentar e usufruir de tudo, mas nada parece satisfazer seu imenso apetite e seus infinitos desejos. Tornamo-nos escravos de sua ânsia, ao invés de sermos senhores da situação. As necessidades dela, gradualmente, forjam cadeias à nossa volta, prendendo-nos a coisas básicas da existência física, que endurecem nosso coração. Nada satisfaz seus desejos por muito tempo. Ela larga um prazer quando aparece outro melhor, ou mais sedutor. Mas quando chegarmos aos momentos finais de nossa estada nesse mundo, deixaremos atrás



de nós amigos, relacionamentos, posses, riqueza, nome, fama, casta, credo. Perceberemos, então, que o nosso tempo foi gasto em vão, tentando fazer nosso aquilo que não pode ser nosso.

- Mesmo assim continuamos a acreditar na ilusão deste mundo, como sendo a verdade última. E assim vivemos nos sentindo miseráveis e perdidos, porque nossa Alma, identificada com a mente, se sente separada da sua origem, buscando sua estabilidade sempre no mundo exterior e ilusório.
- Não há felicidade duradoura no mundo cotidiano, apenas prazeres e dores momentâneos.
- Busque encontrar a Paz dentro do seu Ser! Não se identifique com o transitório!
- É no eterno interno que reside a verdadeira segurança!
- Recolha a energia de vida, a Alma, a âni^ma! Ela trará consigo a mente que, ao se converter, ajudará a tornar este mundo um local mais aprazível para se viver, e nos trará o sabor da eternidade.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*



O MUNDO DE POESIA REENCONTRO AGORA

Na canção de hoje nos é pedido para reencontrarmos o mundo de poesia agora. Qualquer dia é perfeito, qualquer dia é bonito e feliz, independentemente do que nos cerca. O momento é sempre perfeito, apesar de tudo querer desmentir essa afirmação. Quando nos lembramos de nós mesmos, da nossa profundidade, o mundo se torna o lugar ideal.

A canção nos fala para desfocarmos o olhar, isto é, nos desidentificarmos do que vemos, ouvimos e sentimos, para podermos experimentar plenamente a vida pulsante dentro de nós. A Vida/Alma, que nos dá o privilégio de existir.

No entanto, a vida ancorada em velhos hábitos, logo toma conta de nós e tudo perde o encanto, a poesia, nos deixando descontentes. Nada sobra dos dias de graça, da lembrança do Si. As antigas antipatias, as velhas raivas, os incômodos, as carências, voltam a todo o vapor, e nos tornamos insuportáveis.

Nosso ego, a mente cheia de pensamentos, o velho eu, tem de partir. Aproveite este final de ano, ou qualquer dia, e diga adeus ao ego. Reencontre o antigo amor, a Alma, nossa origem imortal. Podemos encontrá-la em qualquer lugar, no céu ou no inferno, pois aonde formos, ela estará dentro de nós.



Atente agora à letra da nossa canção:

O MUNDO DE POESIA REENCONTRO AGORA!

**Num dia qualquer, bonito e feliz,
com um sorriso animado, comecei a sentir.
Tudo ficou diferente, sol e vento,
o mundo parecia o lugar ideal.**

**Com olhar desfocado contemplei.
Vivia tudo em mim, me aquietei.
Fui ousado, o mundo havia parado,
assim A encontrei e logo A amei!**

**Num mundo de poesia vivia contente,
curtindo a vida com um fogo ardente!**

**Mas o tempo passa na vida da gente,
tudo perde o encanto, fiquei descontente.
Amigos, as farras, boas risadas,
nada sobrou dos dias de Graça!**

**As horas passavam sem nenhum prazer,
queria mesmo saber e ser,
mas a mente não me permitiu,
e um cara danado foi o que se viu!**

**Onde está a grande força pujante,
quando a vida se mostrava transbordante?
Onde está a pessoa tão forte e viril
que um dia A entreviu, tocou e sentiu?**



**Além de frustrado, estou desnorteado,
a coisa mais triste é não ser mais amado!**

**Quero ser, conhecer e compreender,
quero poder largar o velho eu.
Deixar os hábitos, deixá-los para trás,
ilusões que só fazem parecer!**

**O que resta dos dias felizes de outrora?
O mundo de poesia reencontro agora!**

**Adeus velho eu, vou partir,
vou deixá-lo, até que enfim!
No céu, no inferno, aonde for,
reencontro o antigo amor.
A vida é choro, angústia e dor,
vou transformá-la agora!
No céu, no inferno, aonde for,
reencontro o antigo amor.**

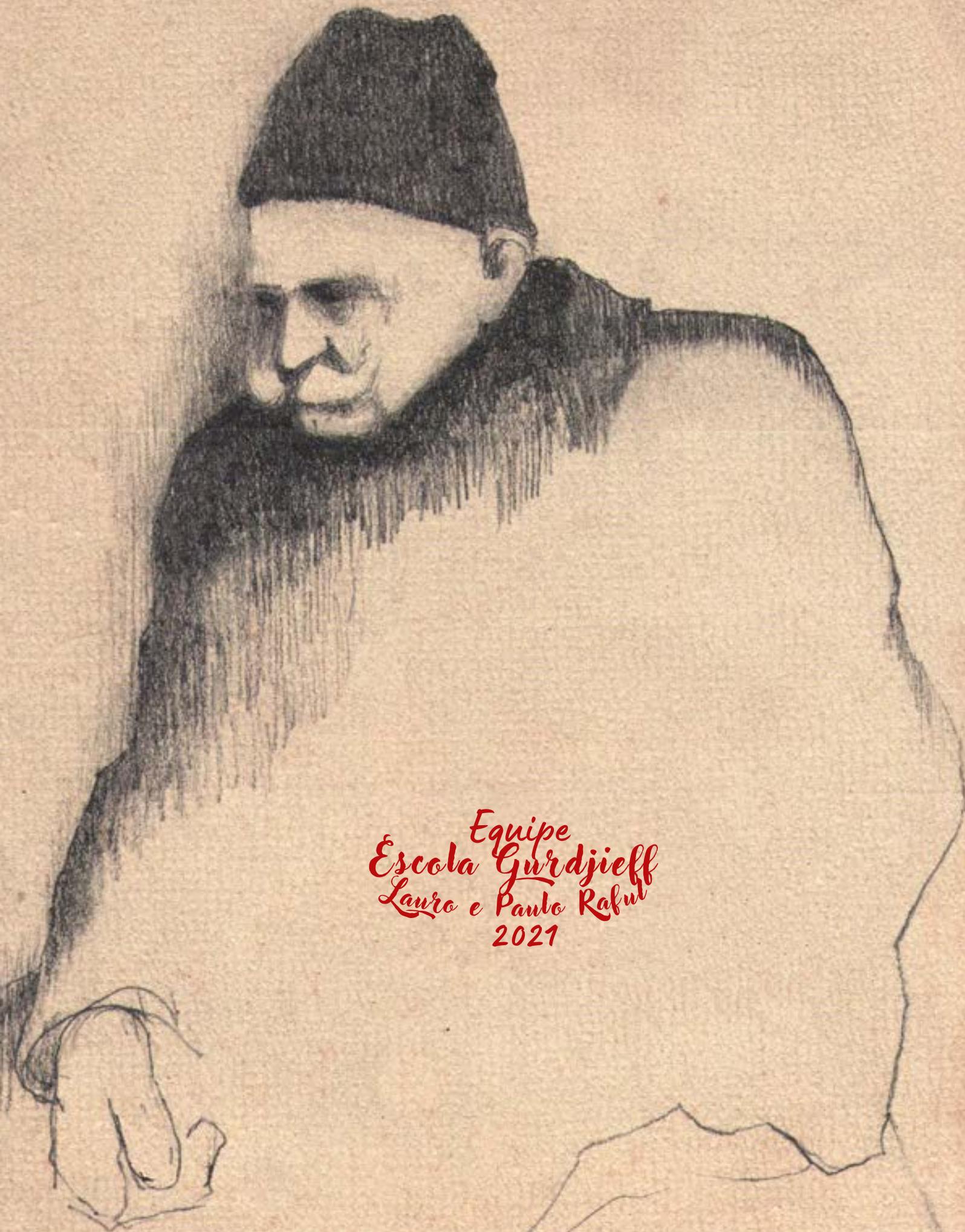
**O que resta dos dias felizes de outrora?
O mundo de poesia reencontro agora!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

91 - Música - O mundo de poesia reencontro agora!

Indicações para uma vida mais consciente





*Equipe
Escola Gurdjieff
Lauro e Paulo Rafael
2021*