

Ebook/2022



# 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

Diálogo com São Pedro – (05/01/2022) .....	07
A ambição desenfreada – (12/01/2022) .....	14
O burro enfeitado – (19/01/2022) .....	20
Prova de amor – (26/01/2022) .....	26
O lobo e o cordeiro, uma história revisitada – (02/02/2022) .....	32
O dia em que o gato falou – (09/02/2022) .....	39
A nova história da raposa e as uvas – (16/02/2022) .....	47
O rei dos animais – (23/02/2022) .....	53
O ratinho e o tigre – (02/03/2022) .....	61
O escularápio – (09/03/2022) .....	68
A reivindicação da galinha – (16/03/2022) .....	74
Conversando, a gente quase se entende – (23/03/2022) .....	79
No reino dos tigres Liberdade acima de tudo – (30/03/2022) .....	86
O socorro – (06/04/2022) .....	93
O juízo final do político – (13/04/2022) .....	99
O menino que previa e acertava tudo – (20/04/2022) .....	105
O diabo em crise – (27/04/2022) .....	111



Os perigos da filosofia – (04/05/2022).....	<b>119</b>
Hierarquia – (11/05/2022).....	<b>127</b>
Quando uma pessoa morre, contamos belas mentiras – (18/05/2022).....	<b>132</b>
O advogado que não mentia – (25/05/2022).....	<b>137</b>
Buda e o filósofo – (01/06/2022).....	<b>143</b>
O botão vermelho, o botão do apocalipse – (08/06/2022).....	<b>148</b>
Os treze trabalhos de Hércules, isto é, 12 e mais 1 – (15/06/2022).....	<b>154</b>
Nas mãos do destino – (22/06/2022).....	<b>160</b>
Vovozinha vermelha ou as aparências enganam – (29/06/2022).....	<b>167</b>
Como se livrar de um fantasma – (06/07/2022).....	<b>175</b>
A Divina Melodia – (13/07/2022).....	<b>181</b>
Mãos vazias - Alexandre, o Grande, no seu leito de morte – (20/07/2022).....	<b>187</b>
A agulha perdida – (27/07/2022).....	<b>193</b>
Não tema a morte – (03/08/2022).....	<b>204</b>
Cuidado com as conclusões – (10/08/2022).....	<b>209</b>
Conversa esclarecedora – (17/08/2022).....	<b>214</b>



O oásis – (24/08/2022)	220
A flauta de Krishna – (31/08/2022)	226
Na areia e na pedra – (07/09/2022)	231
O avaro e o anjo da morte – (14/09/2022)	237
O mestre de Tanzen – (21/09/2022)	244
O sábio e o motorista – (28/09/2022)	251
Queimando a estátua de Buda – (05/10/2022)	259
O inferno é melhor? – (12/10/2022)	267
O sapo da lagoa – (19/10/2022)	273
Revolução canina, au, au – (26/10/2022)	281
A centopeia – (02/11/2022)	290
O décimo homem – (09/11/2022)	297
O rio – (16/11/2022)	304
O pássaro indiano – (23/11/2022)	311
A serpente e o pavão – (30/11/2022)	318
O jacaré e o sapo – (07/12/2022)	326
O sábio – (14/12/2022)	331
Os dois cavalos – (21/12/2022)	337
Os dois sapos – (28/12/2022)	342



São Paulo, 05 de janeiro de 2022.

## Diálogo com São Pedro

Pois ainda que pareça incrível, quando o homem chegou às portas do céu, São Pedro disse:

— Não pode entrar!

— Como? Não posso entrar? Tenho folha corrida de bons antecedentes, e tenho bons antecedentes mesmo!

— Sei, mas no céu ninguém entra sem cavalo.

E o homem, não podendo argumentar com São Pedro, voltou. No caminho encontrou um velho amigo e perguntou aonde ele ia. O amigo disse que ia ao céu. Ele lhe explicou, então, que sem cavalo, neca!

Foi então que teve uma ideia e sugeriu ao amigo:

— Olha aqui, São Pedro já não enxerga bem. Eu fico de quatro, me finjo de cavalo, e você monta em mim. Ele não percebe nada porque já está velho e míope, e nós entramos no céu.

E assim fizeram.

Na porta, o santo olhou o recém-chegado e disse:

— Bem-vindo! Ainda bem que você veio a cavalo!



Muito bem! Amarre o cavalo aí fora, e pode entrar. Este cavalo aqui não entra!

**É por isso que se diz:** No céu, não entram sujeitos com ideias.

## **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

### *O Olho único*

- A nossa jornada para conhecer o mundo interno começa quando somos ensinados a lembrar do Si, isto é, a voltar a atenção para o ponto entre as duas sobrancelhas, o ponto que podemos denominar “o Centro do Olho único”.
- Nos Ensinos do mestre Gurdjieff, a volta para esse ponto chama-se “primeiro choque consciente” e tem dois estágios: o primeiro é habitar o Centro do Olho único e sentir o corpo inteiro, da cabeça à ponta dos pés, o organismo todo; o segundo é tocar, perceber, sentir o topo da cabeça, onde habita o Pai Eterno, o imutável.
- No nosso corpo, a morada da Alma e da mente estão entrelaçadas no ponto do Olho único. Daí, normalmente, nossa consciência habitual se espalha e se perde na miríade de coisas deste mundo. Mesmo de olhos fechados, jamais nos aquietamos, somos pura





agitação. Encontramo-nos pensando em nossas ambições, afazeres, relações pessoais e toda a sorte distrações, perdidos nos acontecimentos exteriores, no mundo ilusório.

- A Alma, a energia de vida, é arrastada pela mente, e corre sem sossego atrás das pretensas alegrias e aventuras do mundo, não percebendo seu caráter ilusório. Ela abandona a sua morada, seu verdadeiro lar, que é o Olho único.
- Se não voltarmos a atenção para esse Centro, se não praticarmos o primeiro choque consciente, não será possível o nosso encontro com o Espírito Santo, o Pai Eterno.
- O primeiro passo, portanto, é recolher a atenção para o Olho único.
- Nos ensinamentos de Cristo é dito: “Bata e lhe será aberto”. Deus, o Si, está lá dentro. Temos que bater à porta. Somos nós que, esquecidos, nos perdemos nos descaminhos do mundo exterior.
- Cristo também ensina: “Se o seu Olho for único, seu corpo estará pleno de Luz”. É outra forma de falar do primeiro choque consciente.
- Através da mente, nossa Alma, nossa energia,



sempre serve de alimento aos acontecimentos que nos cercam. Dessa forma, nos sentimos depauperados e no final do dia estamos exauridos.

- Quando recolhemos a atenção para o Olho único, a porta pode se abrir. Então, encontraremos nossa face original e não nos perderemos tão facilmente.
- É no Centro do Olho único que podemos contatar o Espírito Santo, a melodia divina. Mas para isso, Alma e mente não podem se perder mais, deixando-se arrastar através das nove aberturas, que são: os dois olhos, as duas narinas, os dois ouvidos, a boca, o órgão genital e o órgão excretor.
- Essas nove aberturas estão sempre drenando nossa energia através dos cinco sentidos. O Centro do Olho único é a décima porta. E mesmo não sendo uma abertura visível, nos leva para dentro, para o nosso lar de origem, onde podemos escutar a melodia divina, a verdadeira inteligência que sempre ressoa em nós, mostrando-nos sua glória eterna. No entanto, ela nos encontra sempre ocupados, perdidos confusamente no mundo ilusório.
- Quando nos recolhemos e sentimos o poder desse local, passamos a amá-lo e desejá-lo. E com certa facilidade nos desidentificamos dos cinco sentidos e das suas nove aberturas, que



consomem nossa energia anímica.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **ENCONTREI O CAMINHO**

A canção de hoje é para os que começam a encontrar o caminho de volta a Si mesmo. O Si mesmo não é a nossa velha personalidade, engajada no mundo. O Si mesmo é a nossa natureza profunda, parte integrante dos mistérios insondáveis do universo.

Vivemos, como sempre afirmamos, esquecidos dessa profundidade, pois nos confundimos com a periferia das coisas. A profundidade é Luz, é uma suave alegria sem fim. Nela, deixamos o passado e apreciamos o momento, largamos falsas esperanças, os sonhos ilusórios e livramos a mente de qualquer elo, de qualquer apego.

O retorno à profundidade, ao Si, é o caminho de volta para o Amor, com A maiúsculo. Percebemos que as estrelas nunca param de brilhar e podem nos orientar. A Luz vem do Alto, ela quer elevar a nossa Alma, resgatá-la das condições difíceis em que se encontra. A Luz nos ajuda a carregar a cruz dos nossos problemas e dissipa a escuridão, trazendo novas compreensões.

Essa volta ao Si nos faz sentir a plenitude do Amor e abre suavemente nosso coração,



tornando-nos serenos e pacientes.

Tudo à nossa volta é ilusório, artificial. Dê-se conta disso! Peça inspiração para a Luz solar, não se contente com a mera aquietação.

Quando nos casamos com a Luz, que é a nossa estrela-candente flamejante, o passado e o futuro deixam de ser uma dualidade, e se tornam uma totalidade indivisível no eterno presente.

Atente agora à letra da nossa canção:

### **ENCONTREI O CAMINHO**

***Sinto uma luz brilhante sobre mim,  
vivo numa nuvem de alegria sem fim.  
Junto ao poder solar,  
deixo o passado, o presente vou apreciar.***

***Largo falsas esperanças, todos os sonhos.  
Mantenho os meus lábios sempre risonhos.  
Nesse mundo paralelo,  
livro minha mente de qualquer elo.***

***Já encontrei o caminho de volta para o Amor,  
é possível se libertar com a ajuda do amor!  
Oh! Oh! Oh! Oh!***

***As estrelas nunca param de brilhar,  
vejo-as longe e consigo me orientar.  
A luz vem do alto,  
minha alma quer a todo custo se encontrar.***



**Quero vê-la partilhando essa luz,  
ajudando a carregar a minha cruz,  
dissipando a escuridão,  
para uma nova compreensão.**

**Já encontrei o caminho de volta para o Amor,  
é possível se libertar com a ajuda do amor!  
Meu coração se abriu suavemente,  
esperei por você, sereno e paciente.  
Oh! Oh! Oh! Anh! Anh! Anh! Oh! Oh! Oh!**

**Por momentos, penso, nada é real,  
tudo me parece tão artificial.  
Peço inspiração e não apenas quietação!**

**Já encontrei o caminho de volta para o Amor,  
é possível se libertar com a ajuda do amor!  
Meu coração se abriu suavemente,  
encontrei minha estrela candente.  
O passado e o futuro no presente,  
você e eu, afinal, para sempre!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**92 - Música - Encontrei o caminho**



São Paulo, 12 de janeiro de 2022.

## A ambição desenfreada

Certo dia, uma rica senhora viu num antiquário uma cadeira que era uma beleza. Negra, feita de mogno e cedro, custava uma fortuna. Era, porém, tão bela, que a mulher não titubeou, entrou, pagou, levou para casa.

A cadeira era tão bonita que os outros móveis, antes tão lindos, começaram a parecer insuportáveis. Ela então resolveu vender todos os móveis e comprar outros, que pudessem se equiparar à maravilhosa cadeira. E vendeu-os e comprou outros. Mas então a casa, que antes parecia bonita, ficou tão bem mobiliada que se estabeleceu uma desarmonia flagrante entre casa e móveis.

E a senhora, que começou a achar a casa horrível, vendeu-a e comprou uma outra maravilhosa. Mas dentro daquela casa magnífica, mobiliada de maneira esplendorosa, a mulher começou, pouco a pouco, a achar que seu marido não servia para aquela suntuosidade, e trocou o marido por outro, jovem, belo e inteligente.

Mas, mesmo assim, não conseguiu ser feliz, pois naquela casa magnífica, com aqueles móveis admiráveis, e aquele marido fabuloso, todo mundo começou a achar que ela não combinava com a casa.



**É por isso que se diz:** O pior dos erros é não prever e, pior ainda, é não se ver.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

*Duas artes se completam:  
a do avanço e a do recuo.*

- Qualquer ato tem uma intenção. Tudo o que fazemos tem um objetivo e, muitas vezes, fascinados pelo objetivo, vamos atropelando tudo e todos pelo caminho, o que nos leva ao desastre.
- Na busca de qualquer objetivo é importante perceber o momento de avançar e o de recuar.
- Às vezes, numa simples conversa com alguém, percebemos que ele está mais nervoso ou irritado que de costume. É o momento de recuar, de não insistir, de não perguntar, de não argumentar. É momento de apaziguar, de refrear nosso próprio temperamento, de demonstrar nosso sentimento pelo outro, até recuando de posições já conquistadas, para talvez retomá-las de outra forma, mais adiante.
- Quando, ao contrário, percebemos que a disposição do outro nos é favorável, podemos avançar na busca do objetivo, retomando um



ponto polêmico, persuadindo com argumentos novos, mostrando ângulos sutis da situação, cativando pelo coração.

- Saber quando avançar e quando recuar vale tanto na guerra, quanto na vida.

*Não confunda agitação, inquietação,  
precipitação, com agir.*

- O agir, para ser poderoso, deve nascer do recolhimento e da reflexão. A agitação e a pressa criam a ilusão de que estamos trabalhando, realizando. A ansiedade faz parte de nossa vida e é através dela que, habitualmente, agimos, acreditando estar realizando algo. No entanto, quando agimos apressados e aflitos, só estamos nos iludindo.
- Ao nos recolhermos e refletirmos sobre qualquer assunto, a resposta aparece clara e precisa. Podemos assim realizar, inteligentemente, qualquer trabalho que nos dispusermos a fazer.

*Servir aos outros sempre nos beneficia.*

- Os antigos ensinamentos insistem que contemplar desprovido de qualquer apego é uma meta valorosa e iluminada. Quando contemplamos, nos destacamos e, ao mesmo tempo, nos vemos como parte integrante da coisa contemplada, desprovidos de qualquer





ideia de sermos possuídos ou de termos a posse do objeto contemplado.

- Quem sofregamente anseia ou deseja não pratica nunca o ato de servir. Servir é doar-se voluntariamente na ação, é contemplar na ação. Como se nós, a partir do vácuo do desapego, fôssemos o outro sendo servido.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **CONTEMPLAÇÃO DO SOL**

A canção de hoje sugere que o Sol é o nosso Pai celeste, e a Terra é a Mãe que nos acolhe e que, junto com o seu esposo, nos trata e alimenta.

Nosso dever é agradecer todos os dias a ambos por podermos existir e participar, conscientemente, da vida universal. Estamos tão próximos da Terra quanto do Sol, pois estamos envoltos no calor solar, no Amor solar.

A Terra protege nossos corpos dos excessos paternos através de sua atmosfera. Devemos cuidar de nossa Mãe, não deixando que nossos desejos infinitos atrapalhem nosso convívio com ela, obrigando-a a se reformular e, com isso, talvez prejudicar a existência de todos os seres que aqui habitam.

O Sol representa a nossa Consciência interna, e



em toda sua esfera não existe nenhum lado obscuro. O Sol é pura luz, assim como a nossa Consciência.

Devote-se à Luz, à Consciência! Abrace eternamente seu anjo guardião que, lá de cima, ilumina a mente e o coração. Seu calor, seu Amor, é concedido indistintamente a todos os seres viventes.

Quando nos devotamos ao Sol, à Consciência, à Luz, sentimos o poder do Amor irradiando através de nós, beneficiando nossa Mãe-Terra e tudo que aqui existe.

Atente agora à letra da nossa canção:



## CONTEMPLAÇÃO DO SOL

**Contemplo o sol, o poder solar.  
Provo do céu, quero me transformar.  
Visões, sentimentos, fluem sem parar.  
Ai que maravilha amar!**

**Quando eu me devoto,  
ele, então, me oferece  
puro amor, puro amor.  
Assim será, será sempre assim,  
puro amor, puro amor!**

**Abraço eternamente meu anjo guardião.  
Lá de cima, ilumina a mente e o coração.  
Concede a todos o seu calor.  
Amor para sempre amor!**

**Abraço eternamente meu anjo guardião.  
Lá de cima, ilumina a mente e o coração.  
Concede a todos o seu calor.  
Amor para sempre amor!  
Amor para sempre amor!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**93 - Música - Contemplação do Sol**



São Paulo, 19 de janeiro de 2022.

## O burro enfeitado

O sitiante parou, na praça ensolarada, os seis burros que vinha trazendo para vender no mercado. E entrou na bodega para molhar a garganta. Havia ali um grupo de políticos jovens, loucos por diversão. Um disse aos outros:

— Eis aí o dinheiro que precisamos para a nossa festinha. Roubamos o burrinho malhado, aquele ali, vendemos na feira e pronto.

Os outros argumentaram que o dono ia descobrir, ia ficar furioso, dar parte, todos podiam acabar na cadeia, mas o que propusera a ideia disse:

— Peguem o burro e vendam na feira. Eu fico aqui no lugar dele e me arranjo.

Quando o sitiante saiu da birosca, não tinha mais seis burros, tinha cinco burros. E no lugar do sexto, um jovem político alourado, usando os arreios e o freio do burro.

O sitiante, furioso, agarrou o rapaz para saber o que era feito do sexto animal. O rapaz caiu de joelhos antes de qualquer pergunta e lamentou:

— Perdão, perdão meu amo! Não me bata! Não me bata que eu não sou burro!



E contou que era filho de um mágico, um grande mágico, mas nunca conseguira aprender as mágicas do pai, que o obrigava a seguir a mesma carreira. Isso criara entre ele e o pai mágico sérias desavenças. O pai, tentando intimidá-lo, ameaçou transformá-lo em burro, caso ele não passasse no vestibular para a universidade das mágicas. Mas ele não conseguia aprender. Um dia, numa explosão de irritação, o pai transformara-o num burro. E ele ficara condenado a ser burro durante um ano, até exatamente aquele momento!

— Solte-me Senhor, meu dono, que prometo em seis meses lhe pagar o que eu valia como burro.

O sitiante, penalizado, espantado e um tanto intimidado, soltou o rapaz.

Abanando a cabeça e volta e meia voltando-se para trás para olhar o ex burro, dirigiu-se à feira e vendeu os outros animais. Mas qual não foi a sua surpresa, quando, depois de fazer todas as compras de que necessitava, encontrou em seu mais completo estado de burro, o burro que antes vira transformar-se em jovem político!

Não se conteve! Aproximou-se rapidamente, deu várias pauladas no burro, para espanto e irritação de todos em volta, e gritou possesso:

— Imbecil! Imbecil! Mal eu te soltei e você foi logo, de novo, arranjar encrencas com seu pai!



**É por isso que se diz:**

“Nem todo burro, é burro.”

“Nem todo político é político.”

“Nem todo burro é político.”

“Nem todo político é burro.”

Mas o sitiante foi burro ao acreditar em político.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- Quando estiver no estrangeiro, isto é, diante de qualquer situação nova, procure ser prudente, atento, modesto e adaptável, evitando a arrogância e a desatenção.
- Quanto mais limpo estivermos de nós mesmos, isto é, de nossa autoimagem, autoimportância, autodefesa, arrogância, conceitos preconcebidos, ganharemos mais espaço e tranquilidade para deixar as coisas fluírem no seu devido tempo, para então aparecer a forma justa de agir.
- Uma pessoa sábia não força uma situação, ao contrário, age de acordo com a natureza das circunstâncias. Ao forçar uma situação, estamos impondo nosso jeito de ser, que é um entre milhões de jeitos de ser.
- Ao nos colocar como meros espectadores da situação e deixarmos as coisas fluírem naturalmente, poderemos enxergar muitos



outros jeitos de ser e de agir, podendo assim experimentar possibilidades novas, que nos trarão muito mais êxito em tudo que fizermos.

- Procure agir em sintonia com os tempos! O comandante de um navio está sempre ciente de um determinado número de variáveis como condições meteorológicas, rotas, costumes políticos e práticos de cada porto etc., para que sua viagem transcorra com tranquilidade e segurança. Assim também nós, viajantes da Terra, em busca de uma lucidez cada vez mais aguda e penetrante, deveríamos conhecer as influências dominantes em cada período de nossa vida, as circunstâncias de cada momento, evitando muito desgaste em caminhos tortuosos e desastrosos.
- Quando existe lealdade e não egoísmo, é muito mais fácil para as pessoas se complementarem. O egoísmo é o oposto do amor, o egoísmo é o falso amor de si próprio. Ele serve a uma parte falsa de “si mesmo”. Para verdadeiramente amar o “si mesmo”, temos que entrar em contato com o profundo em nós, com aquilo que se chama essência.
- Precisamos descobrir o caminho interior que pode nos levar a isso. Só então pode surgir em nós o sentimento chamado Amor, que não se limitará à nossa pessoa, mas transbordará



deixando aflorar qualidades como respeito, sinceridade, lealdade e outras, tornando-nos verdadeiramente humanos e facilitando a nossa convivência.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

**AMADA GRAÇA**

A canção de hoje dispensa qualquer apresentação, pois é mundialmente conhecida.

A nossa versão mostra que a Graça, o brilho do Ser profundo, se manifesta de muitas maneiras, entre elas, através do Som primordial que podemos perceber/escutar, quando recolhemos a atenção para o ponto entre as duas sobrancelhas.

Este é o ponto que chamamos de centro da lembrança do Si. Sem essa lembrança, vivemos desconectados, esquecidos, perdidos no nosso mundo ilusório de pensamentos, conceitos, emoções e auto importância desmesurada.

A Graça nos ensina a pensar, a sentir, a viver, nos transformando, apesar de nós mesmos.

Desde o dia em que aparecemos em um corpo físico, ela nos chama, nos aponta caminhos a seguir, e tenta nos resgatar da identificação com o mundo fenomenal da nossa vida pequena.





Atente agora à letra da nossa canção:

### **AMADA GRAÇA**

***Amada Graça que suave o Seu som.  
Salvou um ímpio como eu.  
Vivia esquecido, Ela me encontrou,  
dormia e Ela me despertou.***

***Foi a Graça que ensinou  
o coração a sentir.  
Então, me libertou assim.  
Preciosa dádiva divina,  
Ela me visitou,  
me transformou assim que A vi.***

***Ela está entre nós  
desde o início dos tempos,  
pulsando mais forte que o sol.  
Não se esqueça um só dia  
de lembrar do Criador,  
do som que é puro amor.***

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**94 - Música - Amada Graça**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 26 de janeiro de 2022.

## Prova de amor

Na ensolarada manhã de abril, a jovem vinha andando pelo campo trazendo à cabeça o cântaro d'água fresca, recém-apanhada no córrego. Tentava aqui e ali proteger-se do Sol nesta e naquela sombra das árvores que margeavam a estrada gramada.

Assobiava uma melodia entre triste e alegre, eis senão quando, do alto da colina, num só galopar, desce, com a fúria que se acende na raça ao meio-dia, um fauno, completo e acabado: no corpo, nos cascos, nos chifres, no espírito e na flautinha.

Faceiramente pôs-se a acompanhar a senhoritinha, no passo e na melodia. Ela tentou não lhe dar atenção, fingiu ignorá-lo, parou de assobiar, pensou em outra coisa. O fauno, então, disse num tom de voz de ardor e sinceridade incomparáveis:

— Tenho paixão por você. Amo-a como ninguém jamais amou ninguém. Não poderia viver sem você.

E a moça respondeu:

— Não vejo por que alguém se apaixonaria por mim dessa maneira. Eu? Sem graça e sem beleza?



Quando logo ali atrás vem a minha irmã, que é a mulher mais linda e encantadora de Bethlehem.

O fauno olhou e não viu viva alma.

— Por que me engana dessa maneira? Não vejo ninguém.

— Bem, respondeu a senhoritinha, porque queria experimentar a sua sinceridade. Se você me amasse realmente, não olharia para trás.

**É por isso que se diz:** Nossas ações, muitas vezes, desmentem nossas palavras.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- Uma dificuldade enorme não resiste a grande número de pequenos esforços. A persistência é resultado de uma força de caráter que permite ao ser humano não ser facilmente vencido pelas dificuldades.
- Aquele que abandona rapidamente o esforço para superar os obstáculos que aparecem à sua frente vai parar com certeza. O seu caminho se torna difícil. A cada dia fica mais abatido com os seus insucessos e mais debilitado. Se, ao contrário, junta esforço após esforço, verá como as dificuldades serão pouco a pouco vencidas, e ele ou ela readquirirá a confiança.



- Viver confiante abre o peito, e nos faz deslizar pela vida com muito mais suavidade e sabor.
- A criação é um processo infinito, uma interminável pulsação, resultante da interação da inteligência e da energia.
- Inteligência e energia, consciência e sintonia, luz e força. Existem muitas maneiras de resumir o universo e seu processo de criação, mas, com certeza, teremos sempre estes dois polos em que o invisível se casa com o visível, no processo de criação infinito que é o universo. Mas falar do infinito pode parecer abstrato e distante demais, por isso, talvez seja melhor reduzir a escala e aplicar o mesmo princípio sobre nossa vida, ou sobre nosso universo particular.
- O equilíbrio do universo depende do equilíbrio destes dois polos, inteligência e energia. Nada poderá ser criado senão a partir disso. Da união da inteligência com pouca energia resulta algo fraco. Energia sem inteligência dá um resultado mecânico ou nefasto. Energia com pouca inteligência e os objetivos serão inatingíveis. Energia e inteligência em equilíbrio resultam na obra mais próxima possível da criação divina.
- O polo força é reconhecido pela maioria de nós, até mesmo por sua ausência, porém, o



que falar da inteligência? Como ter uma medida relativa de nós mesmos nesse polo? Estruturalmente, inteligência e energia vêm de um único polo criador que, na verdade, se divide em inteligência e energia para criar o mundo.

- Analogamente somos o polo criador dessas duas energias na concepção e criação de nosso mundo. É possível, portanto, acessar esses dois polos apenas colocando-nos na atitude correta: atentos, relaxados, em silêncio, calmos, vazios de conceitos, crenças, absortos e conectados com o Criador dos criadores de mundos. Tente isso!

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

**SERENATA**  
**(ouve o chamado)**

A canção de hoje é bem antiga, é uma música clássica da primeira metade do século XIX.

Nossa versão ressalta a capacidade de ouvir o Som primordial, que se manifesta no silêncio interior. Para isso, devemos estar atentos, buscando uma atenção não fragmentada, que não se perde nas solicitações do mundo à nossa volta.

A canção nos ensina que o céu não se encontra distante, ele nos envolve, está sempre ao nosso



lado. Precisamos apenas escutar o seu chamado, seu Som encantador.

Esse chamado nos traz o Amor, e nos eleva acima do sofrimento diário, fazendo chorar nossa dor, isto é, nos alivia de tudo aquilo que acreditamos que somos.

O chamado celeste traz à tona nossa verdadeira natureza, e reconhecemos, então, que todo sofrimento provém da crença de que somos apenas um corpo físico, aliado à mente/ego, separados do Todo.

Atente agora à letra da nossa canção:

**SERENATA**  
**(Ouve o chamado)**

***Vem junto a mim, ouvir a canção,  
feita na solidão.***

***Põe teu ouvido na sensação,  
assim o coração.***

***Se tu crês o Céu distante,  
ouve o Seu chamado,  
ouve o Seu chamado.  
Ele é teu semelhante,  
está sempre ao teu lado.***



***Se crês que um anjo,  
agora, é quem canta,  
ele se lembra de ti,  
sua canção é que te encanta.***

***Ele sabe que já estou pronto,  
responde ao meu ardor.***

***E sua voz traz o amor,  
fazendo chorar minha dor.***

***Sinto, então, o encanto,  
na canção que ouvi.***

***Enxugando o meu pranto,  
agora eu sou feliz,  
agora eu sou feliz.***

***Enxugando o meu pranto,  
agora eu sou feliz.***

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**95 - Música - Serenata**



São Paulo, 02 de fevereiro de 2022.

## **O lobo e o cordeiro, uma história revisitada**

Estava o cordeirinho bebendo água, quando viu refletida no rio a sombra do lobo.

Estremeceu ao mesmo tempo em que ouvia a voz cavernosa:

— Vais pagar com a vida seu miserável crime!

— Que crime? — perguntou o cordeirinho tentando ganhar tempo, pois já sabia que com lobo não adianta argumentar.

— O crime de sujar a água que eu bebo.

— Como posso eu sujar a sua água se estou abaixo da corrente?

— Pois se não foi você, foi seu pai, foi sua mãe, ou qualquer outro ancestral. E eu vou comê-lo de qualquer maneira, pois como reza os livros de lobologia, eu só me alimento de carne de cordeiro — finalizou o lobo, preparando-se para devorar o cordeirinho.

— Einen Moment! Einen Moment! — gritou o cordeirinho, traçando lá o seu alemão kantiano. Dou-lhe toda a razão, mas faço-lhe uma proposta: se me deixar livre, atrairei para cá





todo o rebanho.

— Chega de conversa, vou comê-lo logo e está acabado!

— Espera aí! Isso não é ético. Eu tenho, pelo menos, o direito de responder a três perguntas!

— Hum, está bem — cedeu o lobo irritado com a lembrança do código milenar da selva.

— Então, aí vai a primeira: Qual é o animal mais estúpido do mundo?

— O homem casado - respondeu prontamente o cordeiro.

— Muito bem, muito bem! — disse o lobo, logo refreando envergonhado o súbito entusiasmo.

— Outra: A zebra é um animal branco de listras pretas, ou um animal preto de listras brancas?

— Ah, um animal sem cor, pintado de preto e branco para não passar por burro — respondeu o cordeirinho.

— Perfeito! — disse o lobo, engolindo em seco.

— Agora por último, diga-me uma frase sábia do atual Presidente da República.

— Hummm, essa é difícil! — sorriu o



cordeirinho. Ah! Já me lembrei: “Essa é uma gripezinha que vai passar logo”.

— Muito bem, muito certo, você escapou! — deu-se o lobo por vencido.

E já ia se preparando para devorar o cordeiro, quando apareceu o caçador e o esquartejou.

**É por isso que se diz:** quando você tiver um objetivo claro e preciso, não se perca em filosofias.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- O importante é realizar e não ganhar fama.
- Fazer algo bem-feito é realizar algo não só no campo material, como também satisfazer a nós mesmos. A satisfação que podemos sentir é tão grande que nada externo poderá nos seduzir. Por isso, a fama que pode advir do ato realizado não é importante.
- O que realizamos permanece e cria bases. A fama logo é esquecida.
- Ser criticado pelos nossos pares é normal, pelos inferiores, é inevitável, pelos superiores, é iluminador.
- A crítica faz parte das relações de qualquer



tipo. Sempre criticamos e brigamos com quem está mais perto de nós. Nossos inferiores sempre nos criticam por algo que desconhecem e não está ao seu alcance. A crítica, vinda dos nossos superiores, seja no que for, serve somente para o nosso esclarecimento e aperfeiçoamento. Devemos acolhê-la humildemente e com alegria, porque ela só servirá para iluminar nosso caminho. Para isso, é necessário deixar de lado os preconceitos, e ver, nas críticas, o lado positivo.

- Quando as enxergamos como indicações dos mais esclarecidos, só podemos crescer com isso. Se, pelo contrário, as recebemos pelo lado negativo, isso destruirá todas as nossas possibilidades.
- Se algo ou alguém insiste em fugir de você, não corra desesperadamente atrás. Tenha confiança que, se for realmente o melhor, acontecerá.
- Um dos problemas mais difíceis com que nos defrontamos na vida é saber quando persistir e quando abandonar. A atitude, excessivamente fatalista, de que acontecerá o que tiver de acontecer e que o que quer que aconteça será o melhor, pode levar à inércia diante da vida, à negação do livre-arbítrio. Não é essa compreensão que desejamos. Podemos começar por perceber que há uma



parte muito grande, que não nos compete.

- Estamos sujeitos a leis terrenas e cósmicas que nos delimitam e conduzem, por vezes, a caminhos que não desejaríamos seguir. Porém, mesmo limitados por essas leis, há uma parte que nos compete e desta não podemos abrir mão.
- Quando fazemos o possível para atingir um objetivo e este nos escapa da mão, sobram a frustração, a tristeza, a revolta, e muitos outros sentimentos negativos. Mas não fica a pergunta “será que fiz todo o possível?”, pois sabemos que fizemos.
- Quando não fazemos todo o possível, a dúvida nos atormenta e impede que os sentimentos negativos sejam digeridos, que superemos a frustração.
- O que vai trazer a tranquilidade de volta é a compreensão que vem quando temos a certeza de que fizemos o que era humanamente possível fazer. Se o objetivo não foi alcançado, isso se deveu à interferência de outras esferas.
- Quando chegamos a esse ponto de compreensão, já podemos começar a entender a inteligência maior, que fez com que o que não aconteceu e nos frustrou foi o melhor que poderia ter acontecido para a nossa



evolução como Ser, para nossa Alma, em outra esfera, em outro nível.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

## **A MORADA DA MINHA ALMA**

A canção de hoje nos estimula a recolher parte da nossa atenção, que se perde nos acontecimentos exteriores.

Nossa Alma, nossa energia, se lança com ímpeto para fora, num movimento centrífugo, e se vê presa no emaranhado multifacetado da vida. No entanto, nossa Alma tem um centro para o qual podemos constantemente voltar, num movimento centrípeto, e recarregar nossas forças.

Como já dissemos em outras ocasiões, o ponto privilegiado para recolher a atenção é o que chamamos de o Centro do olho único, entre as duas sobrancelhas.

Quando repousamos aí, quando voltamos para esse Centro, encontramos a morada da Alma, que espera nosso retorno há muito tempo, há muitas vidas.

A partir desse reencontro com a fonte energética, unimo-nos ao Bem e à Beleza. Temos então a chance de enxergar, com uma nova inteligência, o motivo de todas as coisas, pois nos alçamos



além do jardim adormecido dos nossos conceitos,  
crenças e ilusões.

Atente agora à letra da nossa canção:

### **A MORADA DA MINHA ALMA**

***Alcei-me à morada da minha Alma,  
encontrei-a esperando por mim.  
Aguardava-me há muitas e muitas vidas,  
tão linda, tão doce, tão justa!***

***Deixe-me ficar, deixe-me ficar,  
nunca mais me esquecer.  
Vivo a amplidão do mundo,  
vejo a Verdade por trás de tudo!***

***Sempre quis encontrá-la em vida,  
sentidos vibrando, sorriso nos lábios.  
Uno-me ao Bem e a Beleza,  
vejo além do jardim adormecido!***

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**96 - Música - A morada da minha Alma**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 09 de fevereiro de 2022.

## O dia em que o gato falou

Era uma vez uma dama gentil e senil que tinha um gato siamês. Gato de raça, de bom tom, de filiação, de ânimo cristão, lindo gato. Gato terno, amigo, pertencente a uma classe quase extinta de antigos deuses egípcios. Este gato só faltava falar.

Manso e inteligente seu olhar era humano, mas falar, não falava. E sua dona, triste, todo dia passava uma ou duas horas repetindo sílabas e palavras para ele, na esperança de que um dia a inteligência que via em seu olhar explodisse em sons compreensivos e claros. Mas, nada!

A dama gentil e senil era incapaz de compreender o fenômeno, tanto mais que ali mesmo à sua frente, preso a um poleiro de ferro, estava um outro ser, também animal, até mesmo inferior ao gato, pois era somente uma pobre ave, mas que falava. Falava mesmo muito mais do que devia, um papagaio que falava pelas tripas do Judas.

— Curiosa natureza — pensava a mulher — que fazia um gato quase humano não falar e um papagaio cretino, mas parlapatão. E quanto mais meditava, mais tempo gastava com o gato no colo, tentando métodos, repetindo sílabas, redobrando cuidados para ver se conseguia que



seu miado virasse fala.

Exatamente no dia 16 de maio de 1958, foi que teve a ideia genial. Quando a ideia iluminou seu cérebro, veio acompanhada da crítica, autocrítica:

— Mas como não me ocorreu isso antes? — perguntou ela para si própria, muito gentil e senil como sempre, mas agora também autopunitiva.

— Como não me ocorreu isso antes?

O papagaio viu no brilho do olhar da dona o seu terrível destino e tentou escapar, mas estava preso. Foi morto, depenado e cozinhado em menos de uma hora, pois o raciocínio da mulher era lógico e científico. Se desse ao gato o papagaio como alimentação, não era evidente que o gato começaria a falar? Era? Não era? Veria.

O gato a princípio não quis comer o companheiro. Temendo ver fracassado o seu intuito, a dama gentil e senil procurou forçá-lo.

Não conseguindo que o gato comesse o papagaio, bateu-lhe mesmo o horror, pela primeira vez. Mas o gato se recusou. Duas horas depois, porém, vencido pela fome, aproximou-se do prato e engoliu o papagaio todo.

Imediatamente subiu-lhe uma ânsia do





estômago, ele olhou para a dona, e enquanto ela chorava de alegria, começou a gritar num tom meio currupaco, meio miau-miau, mas perfeitamente compreensível.

— Madame! Foge pelo amor de Deus! Foge Madame, que o prédio vai cair, corre Madame que o prédio vai cair!

A mulher, tremendo de emoção e alegria, chorando e rindo, pôs-se a gritar por sua vez:

— Vejam, vejam! Meu gatinho fala! Milagre! Milagre! Fala o meu gatinho!

Mas o gato fugindo ao seu abraço saltou para a janela, e gritou de novo:

— Foge Madame, que o prédio vai cair! Madame foge!

E pulou para a rua. Neste momento, com um estrondo monstruoso, o prédio inteiro veio abaixo. Sepultando a dama gentil e senil em meio aos seus escombros.

O gato, escondido melancolicamente num terreno baldio, ficou vendo o tumulto diante do desastre. E comentou apenas com o gato mais pobre que passava:

— Ah, veja só que cretina! Passou a vida inteira para fazer eu falar e no momento que falei não



me prestou a mínima atenção.

**É por isso que se diz:** Acredite no que você faz. O mal do artista é não acreditar na própria criação.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- Se você encontrar um tesouro, compartilhe-o com outras pessoas se for possível. Tesouro, o que pode significar? Para muitos, riqueza material; para poucos, o verdadeiro tesouro é o que nos faz crescer.
- Desde o princípio dos tempos, ao pensar num tesouro, todos pensam em joias, ouro, e pedras preciosas, que tornarão rico quem o encontrar. É fácil imaginar dividir essa riqueza com outras pessoas, mas o verdadeiro tesouro, a riqueza de experiências únicas que nos fazem crescer, esse é mais difícil de ser dividido. É fundamental, porém, que seja partilhado com as pessoas que nos cercam.
- Diante de uma situação desfavorável, procure estar sensível, perceptivo, flexível, pronto para se mover.
- A vida é um caleidoscópio, que se apresenta com infinitas situações pelas quais temos de passar em nossa existência. É claro que todos



nós gostaríamos que ela só nos apresentasse a sua face amena e favorável. Mas, muitas vezes, nos vemos frente a uma situação desfavorável, desagradável, difícil de ser transposta. E não basta somente querer sair dela, temos de estar com uma atitude interna que favoreça o movimento, senão bloqueamos o desenrolar das coisas e complicamos nossa vida.

- Quando não estamos conscientes da situação, com uma visão isenta e ampla, ela própria nos aprisiona cada vez mais, pois, inconscientemente, funcionamos como ação e reação. A ação natural quando recebemos um choque, tanto físico como emocional, é a de nos contrair e encolher. Ficamos rígidos, amargos, desprovidos de uma percepção clara dos acontecimentos. A tendência é nos apegarmos cada vez mais à situação, mesmo que ela seja prejudicial.
- “Eu dou um boi para não entrar numa briga, e uma boiada para não sair”, um dito popular que exprime esse apego e demonstra nossa escravidão à reatividade automática e inconsciente. Situação que promove uma fixação do comportamento, dificultando as mudanças. Nos antigos ensinamentos é dito que “é através do desapego que nos livramos deste inferno”.
- Devemos procurar unir o coração e a mente



em uma atitude de desapego. Essa atitude e a sensibilidade para perceber a situação com isenção e objetividade favorecem o fluir natural das coisas.

- Não podemos esperar que o mundo se adapte às nossas vontades, nós é que temos de nos adaptar aos movimentos de sua dança contínua. Como dois dançarinos, temos de formar um par harmônico com os movimentos da vida, cultivando a Consciência e a Vontade para darmos o passo certo, na hora certa, com nossas ações mais justas.
- Se você deseja mudar sua vida, experimente mudá-la. Abraça aquilo que deseja, deixe a preguiça, largue a cobiça, abandone velhos conceitos, e trabalhe com afinco em seus objetivos.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **A NOVA VIDA QUE TANTO QUERIA**

A canção de hoje nos estimula a buscar o caminho da Atenção plena, do retorno ao Eu real.

Deixe de lado o mental confuso, nebuloso, e aprenda a pensar objetivamente, não seguindo os padrões convencionais já gastos. Não se prenda a ilusões que se oferecem a todo momento e tentam nos enlaçar, não nos permitindo enxergar a realidade.



A canção nos diz que, apesar do progresso, podemos constatar, em diferentes setores da nossa vida, que os deixamos estagnar, perdendo-nos em um fator capital dentro de nós, nosso ego.

A canção nos fala em renascer para a vida divinal, isto é, despertar para uma nova consciência de nós mesmos e do mundo à nossa volta.

O ego, necessário para a vida no planeta, é a fonte de todos os nossos problemas e sofrimentos. A canção nos traz a fórmula: abandone o velho eu, o ego, os conceitos, as crenças, as falsas imaginações. Com isso, o orgulho desmesurado fenece, deixando o ego para trás. Ingressamos assim na vida divinal.

Atente agora à letra da nossa canção:

### **A NOVA VIDA QUE TANTO QUERIA**

***A nova vida que tanto queria,  
eu resolvi abraçar.***

***Larguei a cobiça, deixei a preguiça,  
aprendi a pensar.***

***Fiquei satisfeito, abandonei conceitos,  
senti os efeitos, trabalho cuidadoso.***

***Mas a vida é incerta, esqueci de estar alerta,  
tornei-me nebuloso!***



**O tempo passou  
e um dia a lembrança retornou.  
A mente clareou e me mostrou  
que apesar do progresso, que apesar do  
sucesso  
que tinha encontrado com tanto carinho,  
apesar da clareza, conservava uma fraqueza  
que me barrava o caminho.**

**Passei a contemplar  
e compartilhar tudo o que sabia.  
Jurei não me perder e renascer  
para a vida divinal, e não me dei mal,  
pois no mesmo momento  
acabou-se o sofrimento.**

**O orgulho feneceu,  
abandonei o velho eu,  
deixei-o para trás!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**97 - Música - A nova vida que tanto queria**



São Paulo, 16 de fevereiro de 2022.

## A nova história da raposa e as uvas

De repente, a raposa esfomeada e gulosa, fome de quatro dias e gula de todos os tempos, saiu do areal do deserto e caiu na sombra deliciosa do parreiral, que descia por um precipício a perder de vista.

Olhou e viu, além de tudo, à altura de um salto, cachos de uvas maravilhosos, uvas grandes, tentadoras. Armou o salto, retesou o corpo, saltou, o focinho passou a um palmo das uvas, caiu. Tentou de novo, não conseguiu. Descansou, encolheu mais o corpo, deu tudo que tinha, não conseguiu nem roçar as uvas gordas e redondas. Desistiu, dizendo entre dentes com raiva:

— Ah, também não tem importância, estão muito verdes.

E foi descendo com cuidado, quando viu à sua frente uma pedra enorme. Com esforço empurrou a pedra até o local em que estavam os cachos de uva. Trepou na pedra perigosamente, pois o terreno era irregular, e havia o risco de despencar.

Esticou a pata e... Conseguiu!

Colocou na boca quase o cacho inteiro, e cuspiu. Realmente as uvas estavam muito verdes!



**É por isso que se diz:** Com frequência, a primeira impressão é a que vale.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- Se em vez de avançarmos passo a passo, cedermos às paixões e aflições, perderemos o rumo certo. Como saber o que é rumo certo? Difícil de responder, pois ele é individual. É preciso ter um objetivo e conhecer o caminho para ele. É como ter de ir a determinado local e traçar o trajeto. No caminho, podem ocorrer vários obstáculos como engarrafamentos, enchentes, consertos etc. Para chegar a nosso destino, precisamos desviar e encontrar novos caminhos. Assim é que, ao traçarmos um objetivo, devemos focá-lo sem nos perder nas distrações que a vida nos apresenta, como entusiasmo, aflições etc. Se não estivermos atentos, nos perderemos nos problemas que se apresentarem, deixando escapar da nossa vista o objetivo principal, dificultando assim nossa posição.
- Diante de um obstáculo, contorne-o à procura de uma brecha. Se não a encontrar, aja com energia. Obstáculos aparecem a todo o momento em todos os nossos empreendimentos. É a forma que a vida encontrou para nos fazer perceber que somos apenas humanos e não onipotentes. Nada há que queiramos fazer e que não encontre





algum tipo de obstáculo. A sabedoria está em saber que eles existem para prever que formas adotarão, e articular medidas para evitá-los ou contorná-los.

- Gastamos uma enorme quantidade de energia planejando situações e eventos, e quase nunca paramos para perguntar quais obstáculos aparecerão em nosso caminho, já que eles são absolutamente inevitáveis. Quem se debruça sobre um plano, mas faz do inesperado e do obstáculo parte do próprio planejamento, dificilmente é pego de surpresa. E contornar um obstáculo é infinitamente mais fácil do que usar de força.
- Tudo que é conseguido pela força deixa resíduos amargos, difíceis de digerir, além do sentimento de falta de competência, de argúcia, de malícia, de poder de persuasão e outros afins. Não há como negar que, muitas vezes, a força é a única solução que pode ser utilizada, mas aprender a considerá-la como última opção nos ajuda a desenvolver nossa capacidade de conciliação, persuasão, compaixão, e outras tantas características nobres e belas que almejamos incorporar ao nosso caráter.
- Se nossa modéstia se baseia na profundidade do nosso Ser, será sempre fonte de boa sorte.
- Se você não é e finge que é, é um mentiroso.



Se você é e mostra a todos que é, é igual a todos do rebanho. Se você é e esconde que é, é um medroso. Se você é e lá do fundo do seu Ser aprecia silenciosamente o que é, é uma pessoa de sorte. E você já sabe por quê.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

**MARAVILHOSO!**

A canção de hoje nos fala de uma pessoa que, pressionada pela vida, não encontra mais sentido na sua rotina diária, e à noite, em uma ponte escura, fitando o rio abaixo, ideias sombrias passam por sua mente. Mas talvez, graças aos seus méritos anteriores, um anjo passageiro, ou sua própria consciência, a afasta dessa confusão interna.

Esse despertar repentino mostra-lhe, sob um novo ângulo, que o mundo pode ser um local maravilhoso, desde que percebamos a grandeza do que está à nossa volta.

A mente cotidiana não tem esse alcance. Só é possível o verdadeiro maravilhamento quando nos colocamos atrás da mente e, sem palavras, desfrutamos essa nova visão.

Aquele que Vê, o Vedor, a tudo assiste e a nada se identifica. Atente agora à letra da nossa canção:



## **MARAVILHOSO!**

**É vero, de fato aconteceu;  
à noite, numa ponte,  
olhava a água escura,  
com vontade danada  
de cair naquele rio.**

**De repente, alguém às minhas costas,  
talvez um anjo, vestido de passante,  
me afastou, dizendo-me:**

**Maravilhoso, mas como não te dás conta  
do quanto o mundo é maravilhoso?  
Maravilhoso, até teu sofrimento  
poderá se revelar maravilhoso.**

**Olha ao teu redor,  
que dons te concederam,  
te inventaram o mar,  
mas dizes: não tenho nada!  
Parece nada o sol,  
a vida, o amor?**

**Maravilhoso estar dentro de um corpo,  
o amor florescendo em ti,  
maravilhoso!**

**A luz de uma manhã,  
o abraço dos amigos,  
o riso de uma criança,  
maravilhoso, maravilhoso!**



**Mas como não te dás conta  
do quanto o mundo é maravilhoso?**

**Olha ao teu redor,  
que dons te concederam,  
e dizes: não tenho nada!  
Parece nada o sol,  
a terra, o mar, a vida, o amor?  
Maravilhoso!**

**Olha ao teu redor,  
que dons te concederam,  
te inventaram o mar,  
mas dizes: não tenho nada!**

**Parece nada o sol,  
a vida, a terra, a alma?  
Maravilhoso,  
o amor dentro de ti,  
vibrando no coração,  
maravilhoso!**

**A noite já findara,  
vivia tudo ainda,  
sabor de toda a vida.**

**Maravilhoso!**

**Que mundo maravilhoso!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**98 - Música - Maravilhoso!**



São Paulo, 23 de fevereiro de 2022.

## O rei dos animais

Saiu o leão a fazer sua pesquisa estatística, para verificar se ainda era o rei das selvas. Os tempos tinham mudado muito, as condições do progresso alterado a psicologia e os métodos de combate das feras, as relações de respeito dos animais já não eram as mesmas, de modo que seria bom indagar.

Não que restasse ao leão qualquer dúvida quanto à sua realeza, mas assegurar-se é uma das constantes do espírito humano e, por extensão, do espírito animal.

Ouvir da boca dos outros a consagração do nosso valor, saber o sabido quando ele nos é favorável, eis um prazer dos deuses!

Assim o leão encontrou o macaco e perguntou:

— Ei você aí macaco, quem é o rei dos animais?

O macaco, surpreendido pelo rugir indagatório, deu um salto de pavor, e quando respondeu estava no mais alto galho, da mais alta árvore da floresta.

— Claro que é você, leão! Claro que é você!



Satisfeito, o leão continuou pela floresta e perguntou ao papagaio:

— Currupaco, papagaio, quem é, segundo o seu conceito, o senhor da floresta? Não é o leão?

E como aos papagaios não é dado o dom de improvisar, mas apenas o de repetir, lá repetiu o papagaio:

— Currupaco, não é o leão? Não é o leão, currupaco? Não é o leão?

Cheio de si, o leão prosseguiu em busca de novas afirmações de sua personalidade. Encontrou a coruja e perguntou:

— Coruja, não sou eu o maioral da mata?

— Sim, és tu, – disse a coruja. Mas disse de sábia, não de crente.

E lá se foi o leão mais firme no passo, mais alto de cabeça, quando encontrou o tigre.

— Tigre, eu sou o rei da floresta, certo?

O tigre rugiu, hesitou, tentou não responder, mas sentiu o barulho do olhar do leão fixo em si, e disse rugindo contrafeito:

— Sim!



E rugiu ainda mais mal-humorado, e já arrependido, quando o leão se afastou. Três quilômetros adiante, numa grande clareira, o leão encontrou o elefante. Perguntou:

— Elefante, quem manda na floresta, quem é rei, imperador, presidente da república, dono e senhor de árvores e de seres dentro da mata?

O elefante não teve dúvidas. Pegou-o pela tromba, deu três voltas com ele pelo ar, atirou-o contra o tronco de uma árvore, e desapareceu floresta adentro.

O leão caiu no chão, tonto e ensanguentado, levantou-se lambendo uma das patas, e murmurou:

— Nossa! Que tromba irada! Que diabo! Só porque não sabia a resposta, não era preciso ficar tão zangado!

**É por isso que se diz:** Você sempre encontrará alguém mais forte que você, portanto, não fique se julgando superior aos mais fracos.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- Uma das melhores bases para qualquer relacionamento é a pureza de coração. O que podemos chamar de pureza de coração? Como não carregar as nossas frustrações e



insucessos, e não culpar nosso próximo por eles? Será que insucessos e frustrações não derivam de falhas pessoais? Se puder admitir que sim, devemos procurar sempre nos aperfeiçoar em todos os sentidos.

- O Ser que se aperfeiçoa é estimado pelos que o rodeiam, e apreciado pelo seu esforço. Se num relacionamento dois seres seguirem essa linha, a luz aparece, pois cada um, ao invés de procurar os defeitos do outro, estará empenhado em oferecer ao outro um Ser mais brilhante e um coração puro.
- Seres humanos inteligentes podem superar eventuais crises, estando abertos para perceber as próprias limitações e receptivos ao contato com os outros. Hoje vou procurar conviver com as minhas limitações, vou deixar de lado “eu sei”, “eu falo”, “eu conheço”.
- Qual é o meu exato valor? Não importa meu valor, o que importa é o valor da união entre pessoas, a soma de esforços. Por exemplo, uma linha de metrô ou um viaduto podem ser construídos por uma só pessoa? Claro que não! Mas várias pessoas constroem cidades inteiras. Sozinho sou limitado, em time posso ser forte. Por isso eu vou entrar para o time dos que buscam a compreensão.
- Mesmo os problemas mais difíceis têm um





fim. Tudo no universo é cíclico, vem e vai. O mesmo acontece com os nossos problemas, até os mais difíceis, uma hora acabam. Enquanto eles estiverem acontecendo, tente encontrar um jeito de não ser tomado por eles. Experimente olhar de fora com paciência e coragem, e verá que poderá andar ao seu lado. É como olhar uma criança que começa a andar: você sabe que ela vai cair, mas tem de deixar.

- Corrija os males enquanto ainda no princípio. Reconhecer o mal a qualquer tempo, onde quer que se encontre, eis a questão.
- Nossa natureza tem o seu dom inato: ela sabe. Mas estamos muito afastados de nós mesmos, não somos atentos aos sinais que nos são enviados.
- Todo início tem uma característica, e o mal, uma espécie de desvio da ordem, da harmonia, te deixa ver e sentir. Basta estar interessado, querendo perceber, e como é importante reconhecer esses sintomas! Pode representar a saúde, a cura fácil e rápida; pode significar a edificação de um caráter, livrando uma pessoa de vícios, da deformação moral; pode impedir um acidente, enfim, pode salvar nossa vida material e espiritual.
- No começo os males são pequenos, fáceis de lidar, depois vão se alimentando e crescendo,



enraizando-se e se estruturando. A cada etapa desse desenvolvimento sua força aumenta, sua existência fica mais protegida e seu combate mais difícil.

- Quanto mais madura e sábia é a pessoa, mais ela se preocupa com os pormenores, aliás, todos aqueles que chegaram a criar coisas de qualidade, detêm-se nesse ponto. Para eles, os grandes males não têm sequer oportunidade de acontecer.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **A TERRA DO SEMPRE**

A canção de hoje nos apresenta alguém que se dá conta, com todo o seu Ser, que este mundo que vemos, ouvimos e sentimos é um lugar transitório, passageiro. É como um sonho em que tudo muda tão rapidamente, que não conseguimos pisar duas vezes no mesmo lugar. Uma alusão a Heráclito, o antigo filósofo grego.

Aquilo que chamamos de tempo não tem uma realidade objetiva, mas faz tudo se transformar. Todos os nossos projetos, ambições, desejos, são engolidos pelas três faces do tempo. pelo passado, presente e futuro. É impossível detê-lo. O passado se esfumaça nas lembranças, o presente se volatiliza e o futuro é apenas uma imaginação presumida. Não vivemos nada de



permanente nesse fluxo.

Esse alguém de nossa canção procura se libertar da escravidão a essa roda contínua. O corpo e a mente não têm como escapar dos dentes tenebrosos de Kali, na mitologia hindu, ou Cronos, na mitologia grega.

Para aquele ou aquela que se interessa, a promessa de escape reside no seu interior, no eu receptivo, vedor, tranquilo, eterno, que assiste ao desenrolar desse filme repetitivo, e não se deixa enganar pelas sombras temporais, projetadas no nosso exterior.

Tenha coragem! Vamos embora! Adeus ontem, hoje, amanhã!

Atente agora à letra da nossa canção:



## **A TERRA DO SEMPRE**

***Vou-me embora, vou-me embora daqui,  
e não volto nunca mais,  
não se pisa duas vezes no mesmo lugar.  
O tempo faz tudo se transformar,  
vou para a terra do Sempre morar  
e me realizar!***

***Nada de permanente se vive aqui,  
e para trás não vou olhar.  
Agora decidi de vez,  
não vou mais me enganar.  
Adeus ontem, hoje, amanhã!  
Vou-me embora, vou-me embora daqui,  
na terra do Sempre morar!***

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**99 - Música - A terra do Sempre**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 02 de março de 2022.

## **O ratinho e o tigre**

Ainda que os ouvintes passem, ainda que não acreditem e passem, de agora em diante, a chamar este narrador de mentiroso e fátuo, a verdade é que certo dia, que não adianta precisar, entraram num restaurante de luxo, que não me interessa dizer qual seja, um ratinho gordo e catita, e o enorme tigre de olhar estriado e grandes bigodes ferozes. Entraram. E como sucede nas histórias desse tipo, ninguém se espantou, muito menos, o garçom do restaurante. Ainda mais nesses dias em que a diversidade é mais bem compreendida. Era apenas mais um par de fregueses.

Entraram os dois, ratinho e tigre, escolheram uma mesa e se sentaram. O garçom andou de lá pra cá e de cá pra lá, como fazem todos os garçons durante meia hora, na preliminar de atender fregueses, mas afinal atendeu-os, já que não lhe restava outra possibilidade, pois por mais que faça um garçom, acaba mesmo tendo que atender seus fregueses.

Chegou, pois, o garçom e perguntou ao ratinho o que desejava comer. Disse o ratinho num francês perfeito, numa segurança de connaisseur, isto é, de conhecedor: Primeiro você me traga roquefort au blinis, depois filé de coeur de barata, roti à la proche pommes dauphine, em seguida, médaillon



lagartixe fois gras de Strasburg. E como sobremesa me traga um parfait de biscuit estragué avec cerises jubilées. Mais tarde tomarei um café. Beberei durante o jantar um Chateau Lafite Pourquery- Rothschild mille neuf cent trente-quatre, isto é, mil novecentos e trinta e quatro.

— Muito bem! — disse o garçom. E dirigindo-se ao tigre:

— E o Senhor, o que vai querer?

— Ele não quer nada não! — disse o ratinho.

— Nada!? Não tem apetite?

— Apetite, que apetite? Deixe de ser idiota, seu idiota! Então você acha que se ele estivesse com fome, eu ia andar ao lado dele?

**É por isso que se diz:** Diga-me com quem andas e dir-te-ei se terás vida longa.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- Quando progredimos muito, frequentemente sentimo-nos sós. O progresso na vida pode ser simbolicamente comparado à escalada de uma montanha. Para sermos mais justos na comparação, imaginemos uma montanha descomunal, com uma enorme base erguendo



seus altos penhascos, bem acima das nuvens, em direção ao céu, com seu ar rarefeito e puro. E os homens, como minúsculos insetos, vão escalando suas encostas, hora em suaves aclives, hora em íngremes despenhadeiros. No início, existem caminhos fáceis de seguir, verdadeiras avenidas pavimentadas pela passagem contínua de inumeráveis pés. Depois as estradas vão ficando mais precárias, mais difíceis de progredir, porque menos seres por ali passaram. À medida que se sobe, as passagens vão ficando inexploradas, e adquirindo dificuldades cada vez maiores, justamente porque menos pessoas abriram e aplainaram o caminho anteriormente. Nessas alturas, já não existem mais roteiros ou mapas, e lá no alto não existem mais trilhas, o caminho faz-se ao caminhar. Mas o impulso é para subir sempre, olhando com esperança para os ambicionados cumes diáfanos e quase inefáveis de tão altos que são. Seus píncaros parecem não ter fim, e muitos vão ficando pelo caminho. Alguns conseguem ir mais longe e, conforme vão subindo, vão ficando em minoria. Quanto mais alto vão alcançando, menos gente encontram pelo caminho. E naturalmente vem a sensação de solidão. No entanto, essa sensação é confortada pelo deslumbramento da visão do alto e pela certeza de estarmos irmanados com todos que nos precederam ou ainda virão. Só podemos alcançar grandes alturas



devido ao esforço anterior de incontáveis semelhantes que nos antecederam e possibilitaram nossa trajetória.

- Moisés subiu a montanha para encontrar a Sarça ardente, o Eu Sou! Cristo enfrentou as tentações do demônio no alto de uma montanha e teve sua transfiguração no cume do monte Tabor.
- A subida da montanha, em todos os relatos antigos, é utilizada como a ida para regiões mais profundas de nós mesmos, onde reside nosso verdadeiro Eu, nosso Eu essencial.
- Após ser iluminado pela Sarça ardente, Moisés desce a montanha, isto é, volta para o nível da vida cotidiana e encontra seu povo adorando falsos ídolos, identificado com suas obrigações diárias, vivendo apenas para beber, comer, procriar, ter um teto e ser varrido e esquecido pelas areias do tempo.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

## **NA TRILHA DA MONTANHA**

Na canção de hoje falamos da trilha da montanha. Ela parece longe, inacessível, mas está perto, dentro de nós. Só podemos conhecer o verdadeiro Amor se nos alçarmos acima do nível da vida horizontal.





Na trilha da montanha experimentamos o silêncio da noite, e enxergamos, na escuridão, o brilho das estrelas refletido na Criação. Buscamos a luz do Sol, a Graça, que nos traz o desejo ardente de Ser, e a sentimos dentro do nosso coração.

A Graça tem o poder de nos transformar, de nos fazer amar até mesmo os que não nos amam. Ela transforma em doce mel todas as nossas mágoas e aflições.

A trilha na subida da montanha tranquiliza o mental, deixa-o sereno, acalma as emoções e desejos, reduzindo-os àquilo que eles são: força pura.

Podemos então discernir a Presença divina dentro e fora de nós.

Atente agora à letra da nossa canção:



## NA TRILHA DA MONTANHA

**Na trilha da montanha,  
tão longe e tão perto,  
nasce um rio, o Amor espera por nós.  
As folhas douradas, sob o azul infinito.  
Na trilha da montanha, conheci o Amor!  
Gaivotas voam, pairando lá no céu,  
senti o Amor, mas eu ainda quero mais!**

**Na trilha da montanha,  
no silêncio da noite,  
barcos ao longe brilham,  
refletindo as estrelas.**

**Na trilha da montanha,  
sob o céu azul,  
a primavera renasce,  
e a Graça sussurra pra nós.**

**Na trilha da montanha,  
a caminho do sol, fui abençoado,  
o Amor, então, se revelou!  
A luz espalha suas sombras,  
estamos bem no alto.  
Na trilha da montanha,  
me encanta o sol!**



**Contemplo a beleza do crepúsculo  
inflamando o vento,  
as ondas nos rochedos,  
a primavera floresce!**

**Na trilha da montanha,  
a caminho do sol,  
nasce um rio, o Amor espera por nós.**

**Na trilha da montanha,  
sob o céu azul,  
na trilha da montanha,  
conheci o Amor!**

**Na trilha da montanha,  
a caminho do sol, fui abençoado,  
a Graça, então, se revelou!**

**Na trilha da montanha,  
sob o azul infinito,  
na trilha da montanha,  
a Graça, então, me iluminou!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**100 - Música - Na trilha da montanha**



São Paulo, 09 de março de 2022.

## O escularápíio

Isto é, o esculápíio larápíio, isto é, o médico larápíio, isto é, o médico que furtava.

Um escularápíio foi chamado para tratar de uma rica senhora, que sofria de catarata. Sendo, porém, desonesto o nosso querido amigo, sempre que ia visitar a rica velha, furtava-lhe um objeto precioso.

Quando acabaram os objetos preciosos, ele começou, despidoradamente, a levar-lhe também os móveis, um a um. Afinal, certo dia, não tendo mais o que roubar, deixou de visitar a velha, mas não contente com isso, sapecou-lhe em cima uma conta terrível, capaz de abalar mesmo a fortuna do mais rico catarático.

A velha protestou dizendo que não pagava, e a coisa foi parar no tribunal. E foi no tribunal que a velha declarou o motivo de sua recusa em pagar. Ela disse:

— Não posso pagar a conta do Senhor Esculápíio, do Doutor médico, porque eu estou com a vista muito pior do que quando ele começou a me tratar. No início do tratamento eu ainda via alguma coisa! Mas agora não consigo enxergar nem os móveis lá da sala!



**É por isso que se diz:** Os desonestos têm que redobrar seus cuidados, pois a extrema desonestidade acaba visível mesmo para um deficiente visual.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- Os melhores seres humanos têm inimigos e os melhores feitos atraem críticas.
- A toda ação corresponde uma reação. Esta lei é válida em todo o universo. É assim na dimensão do mundo físico e assim também na dimensão do nosso mundo psíquico. As reações à determinada ação podem se manifestar frente aos feitos humanos como opiniões e julgamentos. Essas opiniões podem ser concordantes através de elogios, ou discordantes, provocando críticas.
- As ações podem também produzir amizades ou criar inimigos. Todas as pessoas ou atos humanos são passíveis de provocar tanto uma reação favorável quanto desfavorável. No entanto, como as reações humanas são muito complexas, fica difícil prever o resultado, dando a impressão de que reações automáticas são conscientes. Por esse motivo, dificilmente haverá unanimidade a respeito de qualquer questão. Sabendo disso, vemos o quanto é importante cultivar a equanimidade perante críticas e elogios.



- Devemos ter um norte interno para não ficar somente à mercê das reações dos outros, porém, isso não quer dizer que não devemos levar em consideração as ponderações de nossos semelhantes, mas sim que devemos ter um parâmetro interno que nos oriente no emaranhado de opiniões.
- O mais importante, porém, não é considerar as reações dos outros, mas perceber para que lado estão pendendo nossas próprias reações. Não podemos mudar as reações dos outros, mas podemos mudar as nossas. Para isso o primeiro passo é estar ciente delas. Perceber se estamos reagindo contra ou a favor de uma ação, se estamos tendendo mais para um lado que para outro, se estamos sendo cooperativos, construtivos, ou simplesmente destrutivos.
- Temos que enxergar mais, não só os defeitos, mas também as qualidades e o lado bom das coisas, já que tudo tem pelo menos dois lados. Há que considerar diversas facetas para dar um equilíbrio a nossos atos. Devemos cultivar a percepção de nossas reações e tentar harmonizar nossas ações, pois na mesma medida que criticarmos, seremos criticados.
- Alguns jovens fizeram um piquenique a poucos quilômetros de sua vila. Levaram com eles uma criança de dois anos, sobrinha de um deles. A mãe ficara na vila. Todos



brincavam com a menininha e pensavam que ela era bem feliz. Depois de algum tempo, eles observaram que a criança estava agitada. Ela olhava para todos os lados, como se lhe faltasse alguma coisa, e então começou a chorar. Os jovens compreenderam que ela queria sua mãe, que estava longe dali. Tentaram distrair a menina dando-lhe bombons e brincando com ela. Isso a acalmou por alguns momentos, mas logo após ela começou a se contorcer e a olhar para os lados, chamando a mãe. A tia e os outros se preocuparam, mas não podiam levar a criança para casa, e de novo brincaram com ela tentando distraí-la. A criança, entretanto, debateu-se, querendo a mãe, e eles não tiveram outra possibilidade senão levá-la de volta para a casa.

- Devemos ser como essa criança pouco interessada pelas atrações e jogos deste mundo, felizes apenas quando encontramos nossa Mãe.
- A Mãe ficará feliz e nós ainda mais quando nos reunirmos a ela. Quanto mais intensa for a fome por esse encontro, mais rápido ele se dará.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

## **TREINO DA PACIÊNCIA**



A canção de hoje nos fala dessa procura pela Mãe e nos diz que muitas coisas nos impedem de senti-la e tocá-la.

Precisamos resolver nossa lide, nossas pendências passadas, para que esse contato seja duradouro e nos permita viver na sua Graça.

A Mãe, neste caso, é a nossa profundidade divina e eterna.

Atente agora à letra da nossa canção:

### **TREINO DA PACIÊNCIA**

***Meu sentimento diz,  
encontrá-la-ei brevemente,  
mas o destino, sabiamente,  
assim não quis.***

***Não entendi por que  
negou-me a possibilidade  
dessa felicidade,  
que é você!***

***Vou acabar com os empecilhos que me retêm  
e de nada serei refém.  
Você é minha consolação  
nos tempos difíceis de aflição.***





**Nos dias de tribulação,  
treinarei a paciência,  
recebendo tudo com anuência  
e celebração.**

**Nos momentos de desolação,  
dominarei a impaciência,  
sem nenhuma resistência,  
só aceitação!**

**Meu sentimento diz,  
encontrá-la-ei brevemente,  
mas o destino, sabiamente,  
assim não quis.**

**Já resolvi, querida,  
a minha lide pregressa,  
suavize, bem depressa,  
a minha vida!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**101 - Música - Treino da paciência**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 16 de março de 2022.

## **A reivindicação da galinha**

Em certo dia de data incerta, um galo velho e uma galinha nova encontraram-se no fundo de um quintal, e entre uma bicada e outra, trocaram impressões de como o mundo estava mudado.

O galo, porém, fez questão de frisar que sempre vivera bem, tivera muitas galinhas em sua vida sentimental, e agora velho e cansado, esperava calmamente o fim de seus dias.

— Ainda bem que você está satisfeito — disse a galinha. E tem razão de estar, pois é galo! Mas eu, galinha, fêmea da espécie, posso estar satisfeita? Não posso! Todo dia por ovos, todo semestre chocar ovos, criar pintos. Isso é vida? Mas agora a coisa vai mudar. Pode estar certo de que vou levar uma vida de galo! Livre e feliz! Há já seis meses que não choco. E há uma semana que não ponho um ovo. A patroa se quiser que arranje outra para esses ofícios! Comigo não, violão!

O velho galo ia ponderar filosoficamente, que galo é galo e galinha é galinha, e que cada ser tem sua função específica na vida, quando a cozinheira, sorrateiramente, passou a mão no pescoço da doidivanas, e saiu com ela esperneando. Dizendo:



— A patroa tem razão, galinha que não choca nem põe ovo só serve mesmo pra panela!

**É por isso que se diz:** A galinha não entendeu que tinha de cumprir sua função, e deu no que deu. E nós com a nossa atitude egoísta, autocentrada, onde vamos acabar?

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- Em tradução livre, Shakespeare escreveu: “O mundo inteiro é um teatro e os humanos meros espectadores”. Quando assistimos a um espetáculo, estamos fora da cena, não tomamos partido do Bem nem do Mal. Podem existir vários papéis na peça em questão, alguns fazem os bons, outros os maus. Cada um encena bem o papel que lhe foi destinado. Nossa atitude como espectadores é a mesma em relação aos outros: apreciamos o desempenho de cada um, do herói ao traidor, sem nenhuma preferência, além da qualidade dos artistas. Podemos admirar mais o que atua como ladrão do que o que faz um rei ou um santo. Não desprezamos nenhum dos papéis. O mesmo acontece no teatro universal, devemos manter o equilíbrio de percepção a todos que vemos, sem diferenças.
- Na realidade, devemos entender que é o poder divino que age em todos os seres. É Deus que se manifesta em todos os seres.



Deveríamos enxergar cada um como uma manifestação divina, e cada acontecimento como o jogo, a Lila do Senhor. Nossa atitude deveria ser imparcial em relação a todas as coisas, tanto as boas quanto as más, os santos e os pecadores.

- O quadro geral representa a manifestação de Deus movimentando a cena mundial. Essa é a posição justa daquele/daquela que compreende a Lila, o jogo universal. Aquele/aquela que penetra em si mesmo descobre o Eu real, vê e sente que tudo é manifestação do divino. Cada um de nós neste mundo tem um papel. Represente-o bem, consciente de si mesmo! Seja testemunha dos acontecimentos e seja um bom ator na parte que lhe cabe.
- Devemos amar, tarefa bastante difícil tanto para o ignorante quanto para o sábio. O ignorante tem dentro de si o mesmo espírito que ilumina o sábio. As diferenças que constatamos concernem apenas à parte exterior da Lila universal. Do ponto de vista do espírito imutável, não existem diferenças. Todas as manifestações são divinas.
- Reflitam sobre tudo o que foi dito e, se encontrarem alguma verdade no que foi exposto, orientem a sua vida baseados nessa nova compreensão, por mais amarga que possa parecer.



- É importante esclarecer também, para não sobrar nenhuma parcela de dúvida, que o malfeito deve ser corrigido. O infrator das leis humanas deve ser punido de acordo com as leis vigentes.
- Devemos almejar um mental bem pensante, claro, lúcido, que enxerga a realidade como ela é, e não se deixa levar e enganar pelas correntes momentâneas que afluem de todas as direções, tentando torná-lo nebuloso, confuso e perdido no mar das informações desencontradas. Uma mente lúcida, aliada a um fino sentimento, reflete a luz de uma inteligência superior, supra-humana.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

**VÁ ALÉM**

A canção de hoje nos estimula nessa direção e nos diz que, para governar bem nossa vida, devemos nos alçar além do mental comum, o mental que só enxerga a própria sombra e vive a serviço do eu menor.

Quando, num gesto de grande ousadia interna, voamos em direção ao infinito através da Lembrança do Si, somos presenteados pelo amor universal, que atravessa todos os seres e formas desse imenso universo.



Atente agora à letra da nossa canção:

**VÁ ALÉM!**

***Vá além, vá além do comum mental,  
faz tão bem e é de todo fundamental.  
Aprecio tudo aquilo que o coração, então, me  
revela  
e vou vivendo assim feliz,  
a nova visão tudo me diz.***

***O Amor só nos traz felicidade e cor,  
é melhor, bem melhor, um coração pleno de  
ardor.***

***Eu rezo e peço à visão superior,  
traga também, para este mundo, o Amor!***

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**102 - Música - Vá além!**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 23 de março de 2022.

## **Conversando, a gente quase se entende**

Vestido como caçador, o homem caçava. Estava metido no mais negro da floresta e caçava. Mas não procurava qualquer caça não, procurava uma caça determinada que aquecesse as noites inverniais. E procura, procura que procura, eis senão quando, numa volta da floresta, depara com nada mais nada menos que um urso. O caçador, apavorado pela selvageria do animal, o animal, apavorado pela civilização em forma de rifle do caçador.

Mas foi o urso quem falou primeiro:

— Mas o que é que você está procurando?

— Eu? – disse o caçador —, procuro uma boa pele com a qual possa abrigar-me no inverno. E você?

— Eu? Procuro algo que jantar, porque há dez dias que não como.

E os dois se puseram a pensar. E foi de novo o urso quem falou primeiro.

— Olha caçador, vamos entrar na toca e conversar lá dentro, que é melhor.

Entraram e dentro de meia hora o urso tinha seu



almoço, e conseqüentemente, o caçador tinha o seu capote.

**É por isso que se diz:** Às vezes, o que ganharemos não compensa o que perderemos.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- Com frequência, intrigantes e mexeriqueiros se interpõem entre o líder de uma empreitada e as pessoas que têm competência para executá-la. São muitas as ideias que passam pela cabeça das pessoas e, por serem muitas, geram confusão mental, insegurança, e até uma certa negatividade, que acaba se transformando numa barreira à execução da ação. Porém, quando a pessoa que lidera é sabia e tem assessores capazes, consegue avançar apesar das dificuldades.
- Se não é possível dominar uma situação sozinho, busque aliados. Se tudo está interligado, se tudo que fizermos é importante para o mundo que nos rodeia, buscar aliados é um exercício de humildade e sabedoria.
- Dominar uma situação sozinho é, muitas vezes, um ato arrogante e fútil. O problema, ao invés de melhorar, piora. As relações de causa e efeito não se revelam de imediato, se diluem no tempo. Quando não percebemos





isso, entramos num combate exaustivo, e procuramos de forma solitária obter o sucesso a qualquer custo. O sucesso depende da possibilidade de uma atitude conjunta e interligada. Uma resolução será tanto melhor quanto mais seus pontos de interface forem bem trabalhados.

- Restrições rígidas e inflexíveis levam ao ressentimento. Uma pessoa torturada por imposições intolerantes sobre as suas atitudes ou será destruída, ou se rebelará. No entanto, muitas vezes é necessário ser severo, mas com inteligência. O educador, inteligentemente severo, exemplifica as consequências de uma ação, mostra a diferença entre normas vigentes e generosidade, entre disciplina e liberdade. Mostra as regras da vida como um todo: a hierarquia, a ordem, a disciplina, a organização. Forja, dessa forma, o caráter em formação e impede que seu discípulo se perca por ignorância ou rebeldia.
- Se for chamado para ajudar a resolver um problema, significa que sua capacidade foi reconhecida por outros. Um dos maiores equívocos que um ser humano comete na avaliação de sua competência vem dele próprio: o fato de não perceber que ele não é o que pensa sobre si mesmo lhe dá a indicação do seu valor.



- O verdadeiro reconhecimento de seu valor é dado pelos que o rodeiam, pela ajuda que lhe pedem. Quando alguém lhe pede ajuda, está reconhecendo sua qualidade. São as atitudes verdadeiras e corretas que estão valorizando a maneira como você supera obstáculos. Assim, quando você for chamado a ajudar, responda com prontidão a esse chamado. Torne disponíveis suas habilidades, atitudes e compreensões mais sinceras e verdadeiras. Não deixe, todavia, que o orgulho e a jactância interfiram em sua atuação, pois as qualidades pelas quais o chamaram se enfraqueceriam irremediavelmente.
- Somos Consciência. Ela habita um corpo/mente que se expressa num mundo físico. A nossa tarefa é apenas lembrar que não somos apenas o corpo e a mente. Essa lembrança nos ajuda a não nos identificarmos com esse aparato de expressão que costumamos chamar de “eu”.
- Consciência é todo o universo, é um som/uma vibração, que está por trás de todos os fenômenos visíveis e não visíveis.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

## **EU SOU CONSCIÊNCIA**



A canção de hoje é inspirada no Pai-Nosso cristão, com termos metafísicos. Não utilizamos uma linguagem dita religiosa. É também uma prece, louvando a Consciência. Todas as formas desse indescritível universo são a projeção, a manifestação da Consciência, são a Shakti, a força consciente que se expande, cresce e se extingue, num movimento eterno de criação, manutenção e renovação.

A Consciência é o poder silencioso imutável, que permite que sua Shakti, sua projeção, crie e renove os mundos, num jogo, numa Lila universal. Esse jogo, muitas vezes, nos parece impiedoso.

Tudo o que, em um olhar superficial, parece sofrimento e destruição nada mais é do que o retorno à fonte silenciosa e indestrutível.

Afirme para si mesmo, repita, e cante como um mantra: Sou Consciência, Força e Luz, para sempre Eu Sou.

Atente agora à letra da nossa canção:



## **EU SOU CONSCIÊNCIA**

**Consciência é todo o universo,  
Seu som é tudo e todas as coisas.  
Conceda-me a Sua luz,  
permita-me sentir Seu poder,  
assim no ventre como na mente.  
A energia infinita recebo agora,  
deixando o passado e a ideia do amanhã.  
E não me deixe levar pela distração,  
livre-me da ilusão,  
pois Eu Sou Consciência,  
força e luz, para sempre.  
Eu Sou!**

**Consciência é todo o universo,  
Seu som é tudo e todas as coisas,  
pois Eu Sou Consciência,  
força e luz, para sempre.  
Eu Sou!**



**Conceda a todos a Sua luz,  
permita-nos sentir Seu poder,  
assim no ventre como na mente.**

**Consciência é todo o universo,  
Seu som é tudo e todas as coisas.  
Conceda-me a Sua luz,  
permita-me sentir Seu poder,  
assim no ventre como na mente.  
A energia infinita recebo agora,  
pois Eu Sou Consciência,  
força e luz, para sempre.  
Eu Sou!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**103 - Música - Eu Sou Consciência**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 30 de março de 2022.

## No reino dos tigres Liberdade acima de tudo

Viajou muito o filósofo para conhecer os hábitos e costumes de sua gente: aqui, os que viviam ansiosos pela certeza de que nada vale nada; ali, os que trabalhavam dia e noite na convicção de que ficar rico é a felicidade sobre a Terra.

Conversou com os exploradores, com os epicuristas, os estoicos, com os simples e os esnobes, até que na sua peregrinação foi bater num pequeno vilarejo independente, aparentemente pobre, pois raras eram as casas visíveis ao longo do percurso que fez.

Afinal o filósofo, depois de muito andar, resolveu parar numa das casas e pedir repouso. Bateu na porta da habitação humilde e fez como pensava.

— Infelizmente, disse a mulher que veio atendê-lo, não posso deixar que o Senhor repouse em minha casa, pois sou uma mulher só.

— Como uma mulher vive só nessas paragens?

— Ah! Eu não vivia só a princípio, mas os tigres comeram a minha família. Primeiro comeram o meu avô, um homem ainda bastante moço, forte. Depois comeram meu marido, em seguida meus dois filhos. Agora estou sozinha e tenho que



fazer de tudo para me manter.

— Mas então, por que você não se muda para o reino vizinho, onde há muito maior abundância de trabalho e os tigres já foram completamente extintos?

— Ah! Porque lá o governador é um tirano.

**É por isso que se diz:** Mais vale viver entre tigres ferozes do que em um país governado por um tirano.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

*Respeitar é saber reconhecer o valor do outro.*

- Corolário necessário da modéstia é a apreciação do outro, porque sempre que abdicamos da auto exaltação, abrimo-nos para uma fina percepção do próximo. Como foi dito acima, apenas quando foram rebaixadas as barreiras do ego, podemos colocar-nos sob o influxo do Amor, cujo outro nome é Consciência. Quem reconhece com justeza o valor próprio não pode deixar de aperceber-se do alheio, uma vez que ambos emanam da mesma fonte. E desse conhecimento nasce o respeito.
- Quando encontramos um obstáculo, a primeira coisa a fazer é um autoexame e, se



possível, mudar nossas atitudes equivocadas. Se atentarmos bem e nos dispusermos a encarar nosso desenvolvimento interior como um grande bem a ser atingido, a rigor não existem obstáculos. As coisas que levam esse nome poderiam antes ser chamadas de oportunidades únicas que o destino nos apresenta, um presente para subirmos mais um degrau e acelerarmos o processo de sair dessa condição aviltante de ovelhas de rebanho. A atitude equivocada é prezar demais a própria pessoa, ou julgar-se vítima do destino, a ponto de achar um absurdo um obstáculo apresentar-se: “Logo a mim”?

- Mantendo-nos centrados, venceremos obstáculos e medos. Se tentamos atravessar uma rua movimentada e formos acometidos por uma forte cólica, é melhor deixarmos ela passar. Furiosos? É melhor nos acalmarmos antes. Se estamos visualizando uma cena mental decorrente de um pensamento, temos grande chance de sofrer um acidente. Para atravessar com segurança, temos de estar atentos, concentrados para o fator trânsito. Isso não se aplica somente nesse caso, mas sim como atitude geral na vida.
- Muitos obstáculos e medos estão passando pela imaginação que não para de funcionar. Os verdadeiros obstáculos, se abordados com a devida atenção, sem medo de conseguir ultrapassá-los, têm possíveis soluções. Para





livrar-se dos medos, experimente parar de ruminá-los mentalmente. Fique mais atento, concentrado na ação do momento.

- Se você tiver um coração valente, estará preparado para enfrentar todas as dificuldades. Invista na coragem! Certamente, o medo tem presença assídua no dia a dia de qualquer mortal. Sua existência é inata, é perene, mas é certo que o medo também tem suas fraquezas: torna-se vacilante quando tem pela frente a calma e a coragem.
- De acordo com a intensidade do medo que se apresenta em determinada circunstância, não é fácil conviver com ele e colocar em prática os antídotos necessários. Para que haja a predisposição adequada para enfrentá-lo, é preciso que o nosso coração amplie sua área de ação. Não é nos limites de um coração bom e justo que conseguiremos superar essa dificuldade. Ele tem que ser forte e seguro, e contar com a ajuda de todos os departamentos internos, longamente treinados para essa difícil convivência.
- Há quem passe a vida com medo de prejudicar alguém, esquecido de que venceu a corrida para nascer. Tendo vencido, vive como perdedor, até acordar para a possibilidade corajosa de exercer o desenvolvimento harmonioso do seu Ser.



*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

**PÉ NA ESTRADA**

A canção de hoje nos indica que tudo que fazemos na vida, mesmo que sem saber, é para agradar a Amada.

A Amada com A maiúsculo, é a nossa Amada, nosso âmago, a nossa energia de vida, um fenômeno que está em todo o universo. É ela que nos dirige, nos movimenta. Quanto mais consciência tivermos da sua atuação, mais inteligentes e participativos nos tornaremos.

Quando nos aquietamos, percebemos sua atuação no corpo inteiro, seu latejar. É ela que forma o corpo e a mente que, por sua vez, formam a parte visível e perecível dela, as partes que serão descartadas com o decorrer do tempo. Ela é eterna e mortal; suas criações estão sujeitas ao nascimento, ao crescimento e à destruição.

Nosso dever esseral é nos devotarmos a ela, sem jamais esquecê-la. Perdidos neste mundo, confundimos e acreditamos que tudo que fazemos é obra nossa, quando na realidade é ela que executa tudo. Nosso orgulho, vaidade e auto importância caem por terra quando nos damos conta de que é ela que opera através de nós.



Quanto mais apreciarmos Suas obras com destaque, melhores filhos nos tornaremos, e seremos agraciados por Sua inteligência.

Ponha o pé na estrada, apesar de não precisar ir a lugar nenhum! Fique em silêncio! Observe-a conscientemente e será abençoado por ela que é o começo, o meio e o fim da estrada infinita.

Atente agora à letra da nossa canção:

**PÉ NA ESTRADA  
(NÃO VEJO A HORA DE ENCONTRAR A AMADA!)**

*Pé na estrada,  
não vejo a hora de encontrar a Amada.  
Na vida, faço música para encantá-la,  
não vejo a hora de encontrar a Amada!*

*Pé na estrada,  
ir com ela aonde nunca estive,  
viver coisas que ninguém vive,  
não vejo a hora de encontrar a Amada!*

*Pé na estrada,  
com bons amigos cultivo a cantoria.  
Somos mais que amigos,  
levamos a todos a alegria,  
e ela é:*



***Pé na estrada,  
não vejo a hora de encontrar a Amada.  
Na vida, faço música para encantá-la,  
não vejo a hora de encontrar a Amada!***

***Pé na estrada,  
ir com ela aonde nunca estive,  
viver coisas que ninguém vive,  
não vejo a hora de encontrar a Amada!***

***Pé na estrada,  
com bons amigos cultivo a cantoria,  
somos mais que amigos,  
levamos a todos a alegria,  
e ela é:***

***Pé na estrada,  
não vejo a hora de encontrar a Amada.  
Na vida, faço música para encantá-la,  
não vejo a hora de encontrar a Amada!***

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**104 - Música - Pé na estrada**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 06 de abril de 2022.

## O socorro

Ele foi cavando, cavando, cavando, pois, sua profissão, coveiro, era cavar. Mas de repente, na distração do ofício que amava, percebeu que cavara demais.

Tentou sair da cova e não conseguiu. Levantou o olhar para cima e viu que, sozinho, não conseguiria sair. Gritou! Ninguém atendeu. Gritou mais forte! Ninguém veio. Enrouqueceu de gritar, cansou de esbravejar. Desistiu com a noite.

Sentou-se no fundo da cova, desesperado.

A noite chegou, subiu, fez-se o silêncio das horas tardias. Bateu o frio da madrugada e na noite escura não se ouvia um som humano, embora no cemitério estivesse cheio dos pipilos e coaxares naturais dos matos.

Só pouco depois da meia-noite é que lá vieram uns passos. Deitado no fundo da cova, o coveiro gritou.

Os passos se aproximaram. Uma cabeça ébria apareceu lá em cima, perguntou o que havia:

— O que é que há?



O coveiro então gritou desesperado:

— Tire-me daqui, por favor, estou com um frio terrível!

— Mas coitado! — condoeu-se o bêbado. Tem toda a razão de estar com frio! Alguém tirou a terra de cima de você, meu pobre mortinho.

E pegando a pá, encheu-a de terra e pôs-se a cobri-lo, cuidadosamente.

**É por isso que se diz:** Nos momentos difíceis é preciso verificar muito bem para quem se apela.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- Quando nos recolhemos e voltamos para a profundidade do nosso Ser, para o silêncio interior, encontramos a verdadeira fonte da vida. Descobrimos, então, que a manifestação da vida, na sua formidável variedade e multiplicidade, vem dessa fonte. Aí se encontra a origem eterna do movimento, da paz e da alegria. Enquanto não tocamos essa fonte, vivemos tateando na obscuridade, na ignorância, na falta de luz, e perseguimos, famintos, as coisas desse mundo, que são passageiras e efêmeras, acreditando que elas podem nos trazer paz e felicidade para matar a sede de nossa alma.



- É preciso, entretanto, que antes de tudo o mental se volte para dentro, pois sua natureza exteriorizada é inquieta e fora de controle. Ele deve aprender a pensar conscientemente, aprender a contemplar sem se perder em julgamentos, que são parte de sua natureza exteriorizada. O mental deve se aquietar e se submeter à visão superior, ao além- mental.
- Para que nosso progresso interior aconteça, devemos abdicar da preguiça, das preocupações que o assaltam. Esforços conscientes e contínuos, uma atenção voltada para o Si profundo, demonstra, inequivocadamente, a qualidade do aspirante à vida divina, à vida inteligente.
- O mental, o ego, deve se submeter à inteligência superior que está a nossa espera. Desidentificar-se do ego não é tarefa tão fácil. O sentido de eu, associado ao mental e ao corpo, é um grande obstáculo para o encontro da Fonte da vida, da Consciência universal que impregna tudo. O mental precisa se desgrudar do reino da escuridão e se transportar, voluntariamente, para o reino da luz. Ele deve sair do abraço da morte e se conscientizar da sua imortalidade.
- Devemos ajudá-lo a unir a Alma, com o Si profundo. Teremos então o desabrochar de uma vida estreita no sentimento de uma vida



infinita. Quando encontramos a Fonte da vida, compreendemos então seu verdadeiro sentido. Privados desse encontro, desse conhecimento, vivemos perdidos na selva do descontentamento, do ódio, da aflição e do sofrimento.

- Assim, para cada um de nós, o mais importante é encontrar a raiz imortal do nosso Ser e viver no mundo com a Consciência dessa revelação. Nossa vida então se ajustará harmoniosamente às vidas de todos os seres e criaturas deste mundo. Mesmo nos embates exteriores mais difíceis, soaremos a sutil melodia eterna, universal.
- Busque, portanto, a fonte dentro de si mesmo, não pare antes de havê-la encontrado em todas as atividades. Encontre-a e será um ser livre.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **EU SOU**

“A vida só é real quando Eu Sou” é o título do terceiro livro do Mestre Gurdjieff. Através dessa fórmula, ele nos ensina que, em tudo que fizermos neste mundo, devemos nos abrir para o sentimento de Ser.

Esse sentimento, essa sensação e esse pensar





sem formas devem estar por trás de todos os nossos atos e ações. O Eu Sou é tudo e, como já dissemos em outras ocasiões, é todo o universo.

Seguem aqui 18 sugestões que podem dar significado ao Eu Sou:

*Eu Sou espaço, vastidão.*  
*Eu Sou vontade, serenidade.*  
*Eu Sou a mente, o coração.*  
*Sou sentimento, compaixão.*  
*Eu Sou o vedor,*  
*Eu Sou a paz,*  
*Sou o silêncio,*  
*Sou contentamento.*  
*Eu Sou a força, a calma.*  
*Sou Consciência, sou a Alma.*  
*Eu Sou a vida, Sou o Amor.*

Escutem agora a nossa canção com essas 18 sugestões. Se quiserem, cantem-na, repitam-na, utilizem cada sugestão como um mantra, ou todas juntas, como um grande mantra para nos ajudar na lembrança do Si.



## **EU SOU**

***Eu sou espaço, vastidão.  
Eu sou vontade, serenidade.  
Eu sou a mente, o coração,  
sou sentimento, compaixão.***

***Eu sou o vedor,  
eu sou a paz,  
sou o silêncio,  
sou contentamento.***

***Eu sou a força,  
sou a calma,  
sou consciência,  
sou a alma.  
Eu sou a vida,  
sou o amor.  
AHAM!***

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**105 - Musica - Eu Sou**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 13 de abril de 2022.

## O juízo final do político

Chegou o miserável político milionário no céu e, impacientemente, esperou a sua vez de ser julgado.

Introduziram-no numa sala, noutra sala, noutra sala, até que se viu frente a uma luz ofuscante, na qual pouco a pouco foi distinguindo a figura santa do Pai dos homens.

Com voz tonitruante, Este, tendo à direita Pedro e à esquerda uma figura que ele não conhecia, julgou sumariamente dois outros pecadores que estavam à sua frente. Ao final dirigiu-se a ele:

— Que fez você de bom em sua vida?

— Bem, eu nasci, cresci, amei, me casei, tive filhos, fiz politicagem, vivi.

— Ora! Isso são atos sociais e biológicos a que você estava destinado. Quero saber que bondade específica e determinada você teve para com o seu semelhante, um grandioso ato de volição.

— Bem, disse o político, eu tive indústrias, comprei fazendas, dei emprego a muita gente, melhorei as condições sociais de todo mundo, fui governador e candidato à Presidência da República.



— Não, isso não serve! Essas ações estavam implícitas no ato de você ser político e enriquecer. Você as praticou porque precisava viver melhor, comer melhor, fazer mais sexo. Não foram intrinsecamente boas ações, desprendidas. Não servem!

O político milionário escarafunchou o cérebro e não encontrou nada! Em verdade passara uma vida egoísta, pensando apenas em si mesmo. Nunca o preocupara seu semelhante, nunca olhara para o ser humano a seu lado, senão como uma fonte de lucro para as suas empreitadas. Mas, de repente, lembrou-se das obras de filantropia.

Ah! — disse puxando uma caderneta. Aqui está! Uma vez dei 100 reais para uma velhinha da casa dos artistas, outra vez contribuí com 200 reais para o hospital dos alienados, e outra vez contribuí com quinhentos reais para a Fundação das Operárias de Jesus.

— Só? — perguntou Deus.

— Só! — disse o político contrafeito.

Deus então chamou seu auxiliar.

— Josué! Devolve oitocentos reais pro cavalheiro aqui, e manda ele para as profundas do inferno!



**É por isso que se diz:** Amor com amor se paga. Falta de compaixão, egoísmos, fazem arder as chamas do inferno.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

*Não reclame, agradeça sempre.*

- Aceite as coisas como são, como elas nos chegam, e não reclame. Com essa atitude, poderemos resolver inteligentemente tudo o que se apresentar. Obteremos assim uma grande força interior e a irritação será colocada de lado, não será mais a grande estrela motivadora. Desenvolveremos então qualidades tais como saber suportar as dificuldades, saber passar com dignidade por momentos complicados e aumentar o poder da paciência.
- A preocupação com tudo e todas as coisas é como se fosse uma doença interna, um estado de tensão e identificação, de ansiedade, que nos deixa em constante ebulição. O sangue ferve nas veias. As preocupações nos desgastam e nos deixam debilitados. Nos preocupamos com tudo, com os negócios, com os amores, com a família, a política, os afazeres domésticos e centenas de outras coisas. A preocupação tende a nos aniquilar, destrói nossa alegria de viver. É como um câncer que corrói nossos órgãos, nervos e



tecidos, e nos acompanha até o fim de nossos dias. Livre-se da preocupação com o passado! Esqueça-a! Ninguém jamais conseguiu recuperar um bem perdido a partir da preocupação. Não se inquiete com o futuro, com o que pode acontecer, e que certamente não acontecerá.

- O melhor antídoto para a preocupação é um pensar claro, enxergar as coisas como elas são. É um sentir novo, atualizado, que não se baseia em mágoas anteriores. É uma ação calma e tranquila, que executa tudo sem pressa e sem agitação. Faça o melhor que puder e entregue tudo a Deus, isto é, entregue tudo ao seu profundo Ser interior, que de tudo sabe e de tudo cuida.
- Não tema nada! Com a ajuda do Eu interior, muito além do mental, tudo estará ao seu alcance. Tudo lhe será permitido dentro das possibilidades. Com essa atitude e esse novo conhecimento, seremos, pouco a pouco, agraciados pela serenidade, que nos traz a paz, o contentamento e o discernimento.
- Uma Alma serena recebe de braços abertos a luz e a sabedoria inteligente divina. Esteja satisfeito/satisfeita com as condições em que você se encontra. Elas podem não parecer as melhores, mas foram dadas pelo poder interior. Ele sabe o que é melhor para nós.



- Não reclame, agradeça sempre!

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **ESPERE POR MIM**

Vivemos em um universo consciente, dirigido e criado pela Consciência. Estamos dentro de um oceano consciente. E nós, como seres únicos e abençoados, temos a possibilidade de nos dar conta de que a Consciência à nossa volta está também dentro de nós, somos nós.

Sentimo-nos habitualmente abandonados à nossa própria sorte, indivíduos desligados da própria Fonte. Mas isso é apenas uma ilusão criada pelo mundo difícil no qual vivemos.

Na canção de hoje, apelamos à Musa, à Consciência dentro de nós. Queremos sentir sua presença, e assim percebemos que o tempo é uma armadilha ilusória, proposta pelo corpo físico e pela mente.

Queremos nos libertar do temporal e viver na Consciência eterna em todo o seu esplendor. Como rios solitários, ansiamos pelo deságue no mar, pela fusão com o Oceano infinito consciente. Não queira menos que isto! Esse é o nosso direito, é a nossa herança materna e paterna. Não estamos sozinhos.



Atente agora à letra da nossa canção:

**ESPERE POR MIM**

**Oh! Meu amor, minha Musa,  
anseio por sua presença.  
Sozinho, há tanto tempo!  
E o tempo não para, tão rápido,  
talvez me dê nova chance.  
Aquieto-me, quero encontrá-la!  
Preciso do seu amor,  
sinto falta do seu calor,  
Deus, quero esse ardor dentro de mim!**

**Rios solitários deságuam no oceano  
e se fundem,  
correm para o abraço do mar.  
Rios murmuram, espere, espere por mim,  
volto para o lar, espere por mim!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**106 - Música - Espere por mim**

*Indicações para uma vida mais consciente*





São Paulo, 20 de abril de 2022.

## O menino que previa e acertava tudo

Um casal tinha um filhinho lindo de oito anos de idade. O menino previa sempre tudo o que ia acontecer, e nunca errava, nunca. Em tudo que previa ai, ai, ai, ai.

Um dia, noutro dia, o garotão previu na mesa do almoço:

— O velho que tá aí, amanhã às 10 em ponto vai fechar o paletó!

Fechar o paletó queria dizer isso mesmo, bater as botas, vocês sabem, esticar as canelas, ir desta pra melhor. O “velho” a que ele se referia era o pai, uma injustiça, o pai tinha 31 anos incompletos.

Esse pai passou uma noite espantosa. Não dormiu, nem ele e nem a mulher. O filho era infalível.

Finalmente a manhã chegou, e só aí o “velho” conseguiu dormir um pouco, no lençol molhado pelo suor da insônia.

De repente tocaram a campainha da porta e bateram forte. O “velho” saltou, foi atender. A mulher, atrás. Na porta estava o carteiro, um preto, que entregava as cartas todos os dias. Na



mão uma carta vermelha, estranha... O pai pegou a carta. No segundo exato em que ele pegou a carta, o relógio da sala começou a bater 10 horas. O pai sentiu um calafrio, o cabelo ficou instantaneamente branco! No mesmo momento o carteiro deu um ronco de horror e caiu pra frente, duro, morto, fulminado, um infarto!

O pai respirou aliviado e disse:

— Pô, tá vendo? Essa juventude também erra!

**É por isso que se diz:** Mãe, sempre certa. Pai? Sabe-se lá!

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

*Vamos falar de atenção.*

- A atenção é o poder de estarmos percebendo tudo o que se passa dentro e fora de nós. É a percepção contínua do nosso corpo, das emoções e pensamentos. Através de uma atenção alerta, ajudamos a nós mesmos e aos outros, e não produzimos problemas. Na realidade, resolvemos e solucionamos todas as dificuldades que a vida nos apresenta. Através de uma atenção cada vez mais consciente de si, podemos viver uma nova vida cheia de graça, de amor por tudo à nossa volta e, pela nossa presença, podemos transformar o mundo em um lugar adorável.



- Caminhe com atenção! Sinta os pés tocando o chão! Olhe e admire o céu, atento à entrada e saída do ar nas narinas! Sinta o milagre da vida operando dentro e fora de si a cada momento. Nada se repete! Tudo é novo! Não existe um único momento igual a outro. Os momentos são semelhantes, mas não são iguais. A felicidade, tão procurada, pode ser encontrada na simples possibilidade de respirar o ar, elemento tão precioso para a manutenção da vida. Imagine por um momento expirar e não conseguir mais inspirar. Esse simples pensamento nos arrepia, mas nos faz perceber a felicidade ao encher os pulmões de ar.
- Quando estamos atentos tudo fica claro, pensamos bem, falamos a coisa certa, agimos com naturalidade e nossos atos são desprovidos de afetação. Estamos habitando no agora! Nem antes, nem depois. Livres de expectativas e sonhos impossíveis. O caractere chinês para atenção nos diz muito do seu significado. A parte superior significa o instante, o agora. E a parte inferior significa mente ou coração. Isto é, nossa mente e nosso coração devem estar no agora, para que a atenção plena aconteça.
- Volte sempre para o Aqui/Agora, para o que acontece dentro e fora de si, e desfrute tudo o que a vida ofertar. Cada acontecimento é um milagre! Cada dificuldade é uma



oportunidade! Não desperdice nada que lhe for ofertado. A vida é breve e as oportunidades se renovarão, mas não se repetirão. O que pode ser bom hoje será diferente amanhã. Aproveite tudo, utilize tudo, não diga isso é bom, isso é ruim. O que parece ser bom, pode não o ser. E o que parece ser ruim pode ser a melhor escolha.

- Fique aberto/aberta e deixe a inteligência superior, que habita dentro de você, fazer as escolhas certas. Boa sorte!

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

## **EU SOU II**

A canção de hoje nos traz mais uma vez, vinte sugestões para expressar o Eu Sou, que não pode ser definido por formas.

Ao cantá-las nos alçamos do estado habitual para o estado de ação contemplativa. Como já disse, são sugestões, mantras, para que a mente racional possa intuir um pouco da sua natureza.

O Eu Sou não se identifica a nada. É tudo e o Todo. Para experimentá-Lo feche os olhos, fique quieto/quieta, não pense em nada, não se identifique a nada. Sinta a vida percorrendo o corpo, a mente e as emoções. Abra os olhos! O mundo exterior se revela. Seus encantos se



mostram, suas mazelas desfilam. Continue não se identificando. O Eu Sou é o centro de tudo. Sem Ele não existe o mundo externo ou o interno.

Atente agora à letra da nossa canção:

## ***EU SOU II***

***Eu sou espaço, vastidão.  
Eu sou vontade, serenidade.  
Eu sou a mente, o coração,  
sentimento, compaixão.***

***Eu sou o vedor.  
Eu sou a paz,  
sou o silêncio, contentamento.  
Eu sou a força, sou a calma,  
eu sou a alma.***

***2x***



**Sou consciência,  
eu sou a vida,  
sou o amor, beatitude, luz.**

**Eu sou espaço, vastidão.  
Eu sou vontade, serenidade.  
Eu sou a mente, o coração,  
sentimento, compaixão.**

**Eu sou o vedor.  
eu sou a paz,  
sou o silêncio, contentamento.  
Eu sou a força, sou a calma,  
eu sou a alma.**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**107 - Música - Eu Sou - II**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 27 de abril de 2022.

## O diabo em crise

O diabo estava em crise, mal falado, cancelado nas redes sociais. Sempre tão corado, estava começando a ficar frio e úmido. Ficava sentado no trono, olhando para o chão, remexendo a barbicha e coçando o chifre.

A patroa, a rainha serpente, aquela da maçã, ficou preocupada. Nunca tinha visto o diabo tão pra baixo.

Tentou animá-lo.

— Querido! Vamos torturar uns pedófilos?

— Amor, hoje não!

— Os fiscais da receita federal?

Ele baixou os olhos, balançou devagar a cabeça.

— É, não dá! — pensou a rainha. O problema é grave!

Sentou-se ao trono, ficou matutando, e de repente veio uma luz.

— Ora, vejam! Eu aqui quebrando a cabeça, o inferno está cheio de profissionais habilitados para lidar com essa depressão dos diabos!



Asmodeus, venha cá! Vá buscar imediatamente o tal de Sigmund Freud!

E tão rápido como o pensamento, chegou Freud. A rainha o levou ao Satã pela coleira.

— Querido, quero que se trate com este homem!  
O diabo levantou os olhos e falou:

— Amor, ele é tão chato! Está aqui por causa das teorias e da quantidade de charutos que fumou.

— Mas irá curá-lo dessa depressão! Está decidido! Freud, se não curar o diabo, iremos enfiar o charuto aceso na sua fase anal!

Tanto o Freud quanto o diabo não ousaram questionar a rainha. Rapidamente trouxeram um divã e uma cadeira, e começou a sessão.

— Pois não, pode falar — disse Freud num sotaque meio austríaco e sei lá o quê.

— Não tenho nada a dizer.

— Se não falar, aviso imediatamente à rainha.

— Humm, já vi que você é bom nisso. Está bem, vamos lá! Bem, nasci Lúcifer, belo, bonitão, para falar a verdade. Quis fazer uns pequenos arranjos no céu, nada demais! Aí desagradei ao Todo Poderoso, e Ele me mandou para esse Inferno, com a intenção de atrair os humanos





para cá. Mas fui eu que escolhi essa função? Não! Eu só cumpro o meu desígnio. Mas, desde o início dos tempos, os humanos me culpam! Eles são chatos! Fazem guerras, odeiam uns aos outros, mentem, e a culpa de quem é? É do diabo! No começo eu não ligava por ser tão falado, mas milênios após milênios, suportando tanta maledicência, tudo tem um limite, não é?

— Entendo. Somos feitos de carne, mas precisamos viver como se fôssemos de ferro. Somos pobres diabos! Mas perdoe os humanos! Não somos simples como os cães, que amam os amigos e mordem os inimigos. Não, nós mordemos todos!

— Pois é! Por isso são poucos os que escapam das minhas garras.

— Mas, permita-me uma pergunta, Vossa Excelência Satânica, gosto de ir direto ao ponto. Acho que aprendi algo neste inferno. Na Terra, minhas terapias eram longas, levavam anos! Bom, e eu recebia por hora, verdade seja dita. Mas aqui no inferno acho que precisamos ser mais diretos!

— Vamos, diga lá!

— Por que Vossa Excelência se importa tanto com a opinião dos outros?

As palavras calaram fundo, e fez-se a luz para o



diabo. Suas faces coraram de novo, seus olhos emitiam faíscas, e disse:

— Sinto de novo força, vigor! Doutor muito obrigado! Como prêmio ganhará dois charutos extras, e poderá usá-los na boca!

E gritou para a esposa:

— Querida! Sinto-me bem de novo! Vamos torturar, acendam as forjas! Tragam todos os influenciadores das redes sociais, todas as tiazinhas do WhatsApp. Mande-me também todos os políticos, os de direita, de esquerda, de terceira via! Todos os religiosos, inclusive aqueles que se dizem representantes do Todo-Poderoso. Esses ingratos vão trabalhar de salsicha, espetadinhos no garfo! O demônio quando quer, capricha!

E foi assim que, desde tempos imemoriais, o diabo fez da Terra seu canteiro de obras.

**É por isso que se diz:** O inferno não é na outra vida: aqui se faz, aqui se ferra!

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

#### *A vida é universal*

- Aquele/aquela, que busca desenvolver o seu Ser, deve saber de antemão que a vida é



universal. O universo inteiro é pleno de vida que vibra e pulsa. É energia em movimento. Não existe nada morto no universo. A vida existe em todas as partes, acompanhada pela inteligência. Não se pode imaginar um universo morto, sem inteligência. Tudo tem um começo, um meio e um fim. Tudo se transforma e continua vivo, nada é desperdiçado.

- Somos átomos de vida envoltos por um oceano vivo, cheio de vida, pulsando, movendo-se, pensando, desfrutando, vivendo. Todos os átomos do que chamamos matéria estão vivos. A matéria contém energia e força, e está sempre acompanhada pela inteligência. Olhe à sua volta! Olhe para o mundo animal, o vegetal, o mineral, e enxergará vida. Tudo está vivo, com diferentes níveis de inteligência. Quando somos capazes de encarar esses fatos com o olho único, isto é, conscientemente, e não apenas mentalmente, nos conscientizamos da vida universal à nossa volta, estamos no caminho da Consciência cósmica.
- Essa estrada nos leva à realização da unidade de todas as coisas a partir da nossa individualidade não separada. Aos poucos, surge a aurora da compreensão de que há uma única unidade em tudo e todas as coisas. Cada eu individual é um centro de consciência no grande oceano do Si. Cada um



de nós é um eu aparentemente separado dos outros e da fonte de onde surgiu, mas estamos todos ligados, queiramos ou não, ligados aos outros e à nossa fonte criadora.

- Quanto mais nos desvestirmos das camadas enganosas que nos revestem, mais sensíveis nos tornaremos, e iniciaremos o retorno à fonte original, à casa do Pai. É da mais alta importância nos desidentificarmos de tudo que nos prende, das camadas de mentiras que nos envolvem, da ignorância de nossa verdadeira natureza, para perceber nossa ininterrupta ligação com todo o universo. Com isso permitimos que a Alma, presa às condições difíceis deste mundo, deste corpo, desta mente, se desgrude dos planos inferiores a que hoje ela está sujeita, e alce voo em direção à Luz, à Inteligência que é a nossa verdadeira natureza.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **APENAS AME**

Na canção de hoje, nos deparamos novamente com a indicação de que tudo passa, de que o tempo é mera ilusão. Não acredite em demasia nos acontecimentos bons ou maus que nos atropelam todos os dias.

A vida se parece muito com um sonho: aquilo



pelo qual brigamos e lutamos hoje não terá mais sentido amanhã. Tudo tem a sua importância, mas nada é importante. Tudo é relativo, se assistido a partir de uma distância, se não nos identificamos com os eventos.

A canção nos diz também, que a única coisa que realmente pode perdurar dentro de nós é o Amor, com A maiúsculo. Mas saiba de antemão que o Amor está em falta neste mundo. Nas nossas relações pessoais provamos, sem dúvida, gotas de amor, que porém não nos satisfazem, mas indicam que este caminho é profícuo.

Não se esqueça de que, na nossa profundidade, no nosso Ser real, o Amor/Consciência é nossa raiz celeste. Não deixe que as pedras deste mundo façam-no/façam-na esquecer-se da sua verdadeira natureza. As pedras rolam, atormentam, ferem, machucam, e o Amor/Consciência é esquecido.

Lembre-se: Acorde do sonho e apenas, Ame!

Atente agora à letra da nossa canção:



**APENAS AME!**

***Não acredite nos eventos deste mundo.  
O tempo é mera ilusão, tudo passa,  
perdura a gema  
contida no Amor.***

***O Amor está em falta neste mundo.  
Provamos algumas gotas  
que não satisfazem,  
mas indicam o caminho.***

***Nas várias estradas que percorremos,  
as pedras rolam,  
atormentam, ferem, machucam,  
e o Amor é esquecido.***

***Não acredite nos eventos deste mundo.  
Apenas ame!  
Nada mais, nada menos,  
só Amor!***

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**108 - Música - Apenas ame!**



São Paulo, 04 de maio de 2022.

## Os perigos da filosofia

Esta história poderia ser uma extensão da famosa série televisiva espanhola, “La casa de papel”, onde o professor, o mentor do grande assalto, se encontra com quatro companheiros em um apartamento às escuras, foragidos da polícia e do exército. O professor, para matar o tempo na escuridão que os cercava, propôs um teste filosófico, falando num perfeito portunhol.

— Mis amigos, compañeros, discípulos, estamos aquí en esta sala, prácticamente vacía, bueno, digamos que cada uno de ustedes tuvo que encher este espacio. ¿Qué sería lo más rápido y más útil para llenar, encher, esta habitación? Responde primero usted, Rose.

E Rose, o mais velho dos moços, respondeu:

— Yo encheria de paja. Sería una forma rápida de llenar la habitación, porque la paja es liviana y fácil de transportar, es extremadamente útil, pues con ella podrías tejer cestas, y podrías descansar mejor sobre ella.

O Professor então esclareceu:

— Diste una respuesta brillante, rápida y válida, y parece que me equivoqué. Si bien la paja es en realidad, algo extremadamente útil, prefiero



aclarar el punto: quiero llenar la habitación por completo! Tu ahora Juan.

O mais magro de todos, Juan, respondeu:

— Yo encheria todo con arena, además es más fácil de transportar y la habitación estaria llena. Podríamos tumbarnos em la arena seca, o usaría como defensa ante los ojos de alguien que nos atacara!

— Muy bien, aceptó el profesor. Pero, ¿no hay una idea que resuelva mejor la propuesta del teste? Javier, cuentame!

Javier, o barbado, que já tinha tido tempo de pensar disse:

— Ah, creo que sí, llenaría la habitación de agua, entonces estaria completamente llena. Solo deja el grifo, la torneira, del baño abierto por un tiempo. Además todo el mundo sabe: ¿hay algo más útil que el agua?

E o professor disse:

— Realmente ganaste en velocidad y utilidad, pero olvidaste un punto negativo, todos nos afogaríamos! Y tu, Ivan, ¿que dices?

E Ivan, o mais bem dotado de todos respondeu docemente:





— La manera más sencilla, simples, más rápida, más inteligente, la única manera verdaderamente útil sería aprovechar el espacio.

Dirigiu-se então até a parede, girou o computador, e o aposento encheu-se de luz.

— Admirable! Correcto! Perfecto! dijo el profesor. Realmente nada puede vivir sin luz! Es la luz que alimenta al mundo, que hace posible la salud y la reproducción de la especie, sin que muera su simbología porque la luz representa lo más...

Porém, antes que ele terminasse de falar, a polícia, que estava vigiando o edifício há vários dias, vendo que havia luz na janela, invadiu o apartamento e prendeu todo mundo!

**É por isso que se diz duas coisas:**

1. - Quem está na merda não filosofa.
2. - Da discussão nasceu a luz, e da luz?

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

#### *A ligação de todas as coisas*

- Compreenda sua verdadeira identidade em relação a toda a existência. Olhe à sua volta! Veja a vida em todas as suas formas, desde a mais simples até a mais complexa. Tudo é uma grande exibição do princípio de vida, se



para aquele, para aquela, que consegue se desgrudar um pouco do seu pequeno mundo. Não desdenhe das formas mais humildes, enxergue através delas, veja a beleza da vida que aí se manifesta. Sinta-se um integrante ativo da grande vida universal. Leve o seu pensar e o seu sentir até a profundidade dos oceanos, e compreenda a sua ligação com as formas que lá habitam.

- Não confunda as formas, por mais estranhas que lhe pareçam, com o princípio de vida por trás delas. Olhe para a vida vegetal, para a vida animal, e busque ver além da forma! Busque perceber a vida pulsante por trás da forma. Aprenda a sentir sua própria vida, plena de energia, semelhante à vida que se manifesta nessas formas e em todos de sua própria espécie. Observe o céu estrelado e note, ou adivinhe, os numerosos sóis e galáxias, todos cheios de vida, nas suas formas mais variadas, e sinta a sua ligação com elas.
- Se conseguir esse feito, em vez de se sentir diminuído, insignificante, você se sentirá possuído/possuída pela expansão da sua consciência, e perceberá que estes mundos distantes são uma parte do seu verdadeiro Ser. Somos semelhantes a todas as partes do universo! Estamos em casa, tanto lá, quanto aqui na Terra. Assim, estaremos nos conscientizando de que o universo é o nosso



lar, nossa morada eterna. Experimentaremos um sentido de grandeza, de amplidão, vastidão, de agradecimento, de reverência, que jamais sonhamos. Passaremos a compreender um pouco, ou muito, a nossa herança divina, e teremos certeza de que somos filhos do infinito. Nas nossas fibras, na mente, no coração, pulsa e vibra a herança divina. Esse voo amplo nos faz compreender a unidade de todas as coisas, compreender que existe apenas uma realidade e que o Eu Sou é esta realidade! É difícil expressar tudo isso em palavras, é preciso sentir e não apenas intelectualizar. A alma deve compreender que o Eu, o Espírito, é a única coisa real no universo. A partir de então, nossa evolução não encontrará mais empecilhos.

- Quando nos baseamos apenas no nosso ego, no nosso eu menor, acreditamos que somos todopoderosos, que somos os reis do mundo, senhores/senhoras do nosso destino. Ligamos pouco, ou quase nada, ao que acontece à nossa volta. Só nos preocupamos com nós mesmos, não damos a devida atenção ao desequilíbrio de tudo o que grita à nossa volta e, por isso, vivemos sempre inseguros.
- Quando percebemos a verdade desse desatino, sentimos uma grande dor, o remorso do Ser. Suporte-o! Feche os olhos por alguns momentos, deixe a inteligência



superior penetrar em seu coração e desperte do egoísmo.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

**PARA SEMPRE**

A canção de hoje nos fala da abertura, do momento mágico que nos traz uma nova inteligência, que nos tira do nosso aprisionamento na mente solitária que se fecha em si mesma. Deixe a calma se instalar no seu ser interior, e aguarde a porta se abrir, a porta que leva ao Ser real, e encontre-o de braços abertos. Não deixe a oportunidade escapar.

Nosso porvir, nosso futuro, será glorioso, se permitirmos que a inteligência interior profunda se desvista de todas as camadas que a sufoca, e nos guie em todas as nossas ações, sentimentos e pensamentos.

Atente agora à letra da nossa canção:



## **PARA SEMPRE**

***Eu acreditava ser o rei do mundo,  
que era o senhor do meu destino.  
Nunca liguei pra ninguém na vida,  
então surgiu a verdade do meu desatino.  
Consegui suportar essa dor,  
fechei os olhos e A encontrei,  
deixei-A entrar em meu coração melancólico.  
Foi assim que despertei!***

***Agora sei que ela nunca me deixará,  
mesmo que eu vá pra bem longe.  
Ainda irá me atormentar, acalmar,  
emocionar, seja o que for.  
Perdido na mente solitária,  
esperando uma porta se abrir,  
estou certo que ela vai chegar  
e viver comigo o meu porvir.***



**Enraiveço-me com as artimanhas da ilusão,  
amaldiçoo a falta de visão.  
Mesmo longe do meu lar,  
ela não escapará do meu olhar!**

**Agora sei que ela nunca me deixará,  
mesmo que se esconda de mim.  
Ainda me inspirará, em tudo que eu fizer.  
Perdido na mente solitária,  
esperando uma porta se abrir,  
estou certo que ela vai chegar.  
E quando a calma se instalar,  
continuarei a observar,  
aguardando o meu porvir!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**109 - Música - Para sempre**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 11 de maio de 2022.

## Hierarquia

Dizem que um leão enorme ia andando chateado, não se sentindo muito o rei dos animais, porque tinha acabado de brigar com a mulher e a leoa lhe dissera poucas e boas.

Ainda com as palavras da mulher o aborrecendo, o leão, subitamente, se defrontou com um pequeno rato. O ratinho o mais, mais, mais diminuto, que ele já tinha visto. Pisou-lhe a cauda e, enquanto o rato forçava inutilmente pra fugir, o leão gritou:

— Miserável criatura, estúpida, ínfima, vil, torpe, não conheço na criação nada mais insignificante e nojento! Vou te deixar com vida, apenas para que você possa sofrer toda a humilhação do que eu lhe disse, você desgraçado, inferior, mesquinho, rato!

E soltou-o. O rato correu o mais que pode, mas quando já estava a salvo, gritou pro leão:

— Será que Vossa Excelência poderia escrever isso para mim? Vou me encontrar agora mesmo com uma lesma que eu conheço, e quero repetir isso para ela com as mesmas palavras!

**É por isso que se diz:** O mundo continua o mesmo, o mais forte sempre abusa do mais fraco.



## Algumas indicações para uma vida mais consciente

### *A vaidade*

A vaidade é uma hidra de muitas cabeças! Para prosperarmos, é bom que, de tempos em tempos, algumas sejam cortadas pela vida, ou por nós mesmos. Ela desvirtua a realidade e nos faz perder a verdadeira noção das coisas. Por ser reclusa, fechada em si mesma, isola-nos do fluir energético do universo. Não acompanhando o fluxo de energia circulante, necessitamos de uma reserva energética imensa, para nos manter. Quando estamos nessa condição, não há amadurecimento, progresso, apenas consumo energético e crescente deterioração. Louvados os que percebem essa armadilha e, voluntariamente, deixam que muitas das cabeças de hidra dissolvam-se à luz da Consciência.

O estado crônico da oposição nos isola, mesmo no meio da multidão. Deus criou o homem, o diabo e, disfarçadamente, colocou nele o estado crônico de oposição. Desde então os olhos do homem não veem certas coisas, seu coração não tem compaixão, sua vontade não leva a sentir-se junto do outro. O medo é filho desse estado, daí o “não” ficar mais fácil que o “sim”. É o início do isolamento. Deus, apreensivo, vê e percebe tudo, mas também acha que não é só Ele que tem de trabalhar e ser esperto, devemos fazer a parte que nos compete.





Muito se pode conseguir neste momento, dispondo de vitalidade, imaginação lúcida e entusiasmo. O aqui/agora é a dimensão onde podem ocorrer todas as possibilidades. Na verdade, neste momento está encerrada toda a realidade de nossa existência. A partir dele, podemos dirigir nossa atenção para o nosso interior, perceber como estamos nos sentindo. Se nosso corpo está cheio de energia, relaxado e com saúde, ou se, ao contrário, está cansado e doentio. Se nossos pensamentos estão claros e criativos, ou se estamos pensando automaticamente. Se temos disposição e calor em nosso coração, ou se estamos amargurados e rancorosos. O tripé da realização é a realidade, a imaginação criativa e o entusiasmo.

Se tivermos essas qualidades agora, não importam passado, nem futuro. O passado é apenas recordação, o futuro mero sonho. Mas se estivermos vivendo plenamente o presente, o passado pode se tornar uma visão aventurosa, o futuro, um sonho de esperança e o presente, um eterno agora.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **É AGORA OU NUNCA**

A canção de hoje nos adverte para não esquecermos que o tempo nada poupará, que levará as memórias, as emoções, o corpo. O



amanhã é uma mera promessa, não temos certeza de que acontecerá.

É no agora que o Amor, a Consciência, pode se expandir e florescer. Quando percebemos dentro de nós o surgimento da Consciência, o coração se encanta, a mente se livra dos seus véus e a Alma desperta.

O momento é agora. Tudo o que almejamos se dá no agora. Sem a Consciência lúcida, sem o Amor, a vida não vale a pena, e só nos arrastamos na solidão. Integre-se à Consciência! Una-se a ela! Não a esqueça! O resto lhe será dado por acréscimo.

Atente agora à letra da nossa canção:



## **É AGORA OU NUNCA**

**É agora ou nunca,  
vou me lembrar,  
não posso me esquecer,  
o tempo nada poupará.  
O amanhã é só ilusão,  
é agora ou nunca,  
o Amor nos brindará.**

**Assim que A vi,  
a Graça me iluminou,  
o coração se encantou,  
a alma despertou!  
Passei a vida aguardando esse momento,  
agora, tão perto, tão certo, afinal!**

**Sem o Amor,  
sem seu doce calor,  
a vida é desolação,  
só nos resta a solidão.  
Sua luz me atrai,  
Sua chama me entenece,  
e agora eu sei,  
estamos juntos, para sempre!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**110 - Música - É agora ou nunca**



São Paulo, 18 de maio de 2022.

## Quando uma pessoa morre, contamos belas mentiras

Contam que Voltaire, famoso escritor francês do século XVIII, tinha um grande inimigo, um político, que um dia morreu. Eles eram inimigos vitalícios, sempre criticando um ao outro. Alguém veio correndo trazer a notícia a Voltaire.

— Seu grande inimigo está morto.

Chocado, Voltaire disse:

— Ah! Sentirei tremendamente a sua falta. E começou a chorar. Ele foi um grande homem! Será difícil encontrar alguém melhor do que ele. Tinha inteligência aguda e toda a sua vida foi muito bela.

O homem que viera trazer a notícia não podia acreditar no que estava ouvindo. Esperava que Voltaire fosse ficar feliz.

Ao ver o homem perplexo, Voltaire disse:

— Bem, tudo é verdade desde que ele esteja morto, realmente morto, pois se ele ainda estiver vivo, então, esqueça tudo o que eu disse.

**É por isso que se diz:** Depois de morto, até político vira santo.



## **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- Se soubermos esvaziar-nos, interiormente, de pretensões, preconceitos, mágoas, rancores, tudo o que constitui o nosso ego habitual, poderemos conseguir tudo o que quisermos.
- A origem etimológica da palavra desenvolvimento nos mostra, claramente, que desenvolver é o oposto de envolver. O desenvolvimento pleno corresponde à retirada de todos os véus que encobrem nossa percepção e dificultam a realização de nossos desejos. É não se deixar envolver pelas imagens produzidas continuamente por nossas emoções e pensamentos. Desenvolver-se, portanto, num enfoque interior, é livrar-se do envolvimento com o mundo ilusório, criado por nossa própria mente no decorrer da vida. Cada pessoa deve buscar seu verdadeiro desabrochar, rompendo com os seus envolvimentos neste mundo interior que a limitam. É nada nos aprisiona mais que as emoções negativas oriundas de mágoas, rancores e broncas. Os conceitos, previamente formados pelo nosso raciocínio, formam um véu que distorce a percepção da realidade dos fatos. Isso atrapalha a realização dos nossos desejos, porque nosso comportamento está automático e inconscientemente contaminado por essas emoções.



- As experiências desagradáveis pelas quais todos nós passamos na vida vão produzindo emoções, conceitos, imagens e opiniões, que se acumulam em nosso mundo psíquico. Este estado de coisas provoca uma atitude de fechamento perante a vida. E como o mundo exterior é um espelho do nosso mundo interior, ele também se fecha aos nossos desejos.
- É certo que não é fácil nos livrarmos dessas ilusões, pois elas são o próprio tecido que forma o nosso ego artificial. Se, porém, soubermos relaxar o corpo, silenciar os pensamentos e apaziguar o coração, conseguiremos nos libertar dessa armadilha da mente. Assim, deixamos todo o potencial de realização da vontade fluir naturalmente. O querer é a semente de realização dos nossos planos, sonhos e desejos.
- Quando a semente do querer inicial encontra as condições propícias, germina, cresce e transforma-se em uma vontade forte que, associada a uma meta precisa, vai se concretizar no mundo material. Porém, o rancor e outras emoções negativas solapam, justamente, a semente de todo o processo, dificultando sua realização.
- Assim, se conseguirmos alcançar o silêncio da mente vazia, poderemos obter tudo o que quisermos, pois seremos instrumentos da



Vontade do Mais-Alto.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **A GRAÇA DO AMOR!**

A canção de hoje tem como referência distante a história sufi de Layla e Majnun.

Layla aqui é a musa, a Alma a quem Majnun pede e reza para que lhe mostre e traga o Amor. Ele não se importa que ela o fustigue com provas e testes. Ele aceita tudo o que ela lhe enviar, para que ela saiba que ele está pronto, que largou todas as amarras que o prendem ao mundo ilusório.

Majnun em árabe significa louco, bobo. Na realidade, não é um demente patológico, é todo aquele/aquela que está à procura do elixir do Amor, do esplendor da Consciência, do Eu Sou.

Esta canção é endereçada aos raros e raras Majnuns deste mundo, na esperança de que ela, a canção, os estimule a, incansavelmente, abrir o coração, encontrar Layla, a musa, e largar a vida pequena, triste e amargurada.

Atente agora à letra da nossa canção:



**A GRAÇA DO AMOR!**

***Faça-me o que quiser,  
mande-me provas, teste-me,  
mas me mostre o Amor.***

***Abra meu coração,  
livre-me da paixão,  
quero amar!***

***Se você se for,  
Musa, ficarei abandonado,  
triste, amargurado,  
esperando por você, ao meu lado.***

***Vou suplicar e rezar,  
só pra sentir meu coração  
pulsando com devoção.***

***Se você se for,  
Musa, ficarei abandonado,  
quero estar ao seu lado.  
Tudo o que eu peço, traga-me o Amor!  
A Graça do Amor!***

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**111 - Música - A Graça do Amor!**





São Paulo, 25 de maio de 2022.

## O advogado que não mentia

Rapaz pobre e triste, sereno e tímido, amava a trêfega e requisitada filha de um grande milionário. Que fazer? Faltava-lhe coragem para o ato de exprimir-se, dizendo a ela o tanto que a amava. Assim, foi consultar um amigo mais velho. Explicou-lhe todo o seu problema, os anseios de sua alma, as necessidades de seu coração e disse:

— Amo-a como não se ama o próprio Sol. Quero-a mais do que a mim próprio. Sinto que a minha vida palpita com a vida dela. Não creio que possa viver sem ela. Longe dos seus dias, meus dias serão noites. Ela é o ponto de fusão sentimental para o que foi condicionada minha alma. Não tenho coragem de me declarar, mas tudo o que ela quiser, farei. Farei tudo o que você me aconselhar amigo.

O amigo que era um refinado advogado, pôs o dedo no queixo em atitude de pensar, e juntando a ação à ação, pensou funda e demoradamente. E disse:

— Por acaso dos acasos filho, tenho hoje um jantar justamente com o pai da jovem que você ama. Proporei o seu casamento com a moça e ela aceitará, pode estar certo!



— Ela aceitará? Ela aceitará? E se ela aceitar, o pai deixará? Deixará? Deixará? — perguntou o apaixonado.

— Deixe isso comigo que eu resolvo! Responda-me apenas uma coisa: Se eu lhe desse nesse momento dez milhões de reais pelos seus dois braços, você aceitaria?

— Ah, mas que loucura! De modo algum, nem é coisa de se pensar, eu...

— Está bem! Está bem! Era só para saber e constar.

E na hora combinada, foi jantar com o milionário. E no momento propício, falou à moça sobre o rapaz. E de tal forma falou à moça, que ela ficou inclinada a aceitar a mão do rapaz.

Veio, então, a vez do pai. O advogado aproveitou também um hiato na conversa do velho com dezessete outros milionários e introduziu a imagem do rapaz na conversação.

Fê-lo inteligente, fê-lo belo, fê-lo bom, fê-lo vivaz, divertido e carinhoso.

O velho, porém, experiente da vida e temeroso de entregar a filha a um pobretão, tonitruou grosseiramente:



— Está bem, que ele seja tudo isso. Mas dinheiro, tem?

— Bem, — titubeou o advogado — isso eu não posso informar ao certo, mas sei que hoje mesmo ele recusou dez milhões de reais por duas pequenas propriedades que ele possui.

Um mês depois, o rapaz se casava com a moça, e foram todos muito felizes, tendo o advogado cobrado um lindo honorário pelos seus serviços profissionais.

**É por isso que se diz:** O bom advogado não mente, ele apenas reestrutura a verdade.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- Só pessoas imaturas se gabam de seu poder ou riqueza e se permitem ostentá-los. Desde sempre, as pessoas dedicam praticamente todo o tempo disponível para acumular poder e riqueza, usando como meio para obtê-los o comércio, a ciência, a religião, a política ou a arte.
- Existem basicamente dois tipos de poder: um escraviza, tiraniza, o outro liberta; um coage, o outro inspira; um massacra tudo que vai contra o seu objetivo, o outro acolhe, compreende.



- As pessoas que se gabam de seu poder ou riqueza, além de imaturas, atraem negatividade, expressas por mesquinha, prepotência, orgulho e soberba. Essa negatividade acaba por prejudicá-las, põem a perder todo o esforço despendido para amealhar o poder e a riqueza. Por outro lado, aquele que se tornou rico e poderoso, mas nesse processo adquiriu também sabedoria, não se permite ostentá-los, porque a sabedoria deixa seu caráter forte, claro, ordenado, além de trazer consigo a virtude da modéstia. A modéstia cria e mantém o sucesso. O homem modesto ama e acolhe seu próximo, sendo reconhecido com o mais profundo respeito por todos os que o cercam.
- Para quem pretende progredir sem ostentar, as portas se abrem com facilidade. Para progredir sem ostentar, há a necessidade de satisfazer, pelo menos, duas condições: a primeira refere-se ao progresso exterior, ou seja, ganhar dinheiro e acumular bens materiais; a segunda, a mais importante, porém, de forma equivocada, a menos valorizada por nossa cultura, refere-se ao progresso interior, ao progresso de nossa essência. Este só se faz com muita labuta, após muito trabalho e esforços conscientes. Se não se avançar nessas duas direções, não se pode falar em progresso. Por outro lado, todas as portas se abrem para quem aprende a transitar por ele externa e internamente. O



progresso não resiste a propostas egoístas e facciosas, ou quando alguém tenta a qualquer preço obter todas as vantagens possíveis e se detém sempre no unilateral.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **QUANDO ENCONTRAR O AMOR**

A canção de hoje nos fala de nos darmos conta de que, antes de tudo, somos Consciência.

EU SOU significa dar-se conta de que, antes de pensar e sentir, somos Consciência dentro de um corpo. Sem ela, nossa vida não existe, o mundo e o universo à nossa volta não existem.

Consciência e Amor são sinônimos. Nós nos esquecemos de que somos Consciência, como diz a canção, na luz do luar, isto é, na ignorância de nossa verdadeira natureza, na escuridão dos conceitos, imagens e hormônios que nos recobrem.

Abra o coração! Sinta por trás de tudo o poder solar, que brilha dentro de nós! E seja Consciência!

Nunca nos afastamos dela, mas nos perdemos na poeira deste mundo que a envolve. Seja um devoto dela! Ela é a nossa amada, sempre brilhando e nos oferecendo recursos infinitos



para a vida neste planeta, e além.

Atente agora à letra da nossa canção:

### **QUANDO ENCONTRAR O AMOR**

**Quando encontrar o Amor,  
será para sempre,  
e nunca, nunca o perderei.  
Em um mundo difícil como este,  
o Amor não tem chance de se revelar.  
O esquecemos à luz do luar,  
o encontraremos no poder solar.**

**Se eu abrir meu coração,  
será por devoção,  
ou nunca, nunca o entregarei.  
Espero pela sublime oferenda da Amada,  
então, me devotarei ao Amor!**

**Espero pela sublime oferenda da Amada,  
então, me devotarei ao Amor!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**112 - Música - Quando encontrar o Amor**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 01 de junho de 2022.

## **Buda e o filósofo**

Um filósofo cheio de si, mas que desconfiava do seu conhecimento, perguntou ao Buda:

— O senhor poderia me transmitir a verdade, sem que eu tenha que fazer longos e cansativos treinamentos?

Buda ficou quieto, nada disse, e apenas o silêncio emanava. O filósofo, após um certo tempo, curvou-se, e agradeceu-lhe dizendo:

— Sua bondade infinita clareou minha mente e desfez minhas ilusões. Eu já não sou mais eu mesmo. Compreendo agora qual é o caminho.

Assim que o filósofo partiu, Ananda, discípulo de Buda, perguntou o que o filósofo compreendera, e Buda respondeu:

— Um bom cavalo corre ao som da voz do seu dono.

**É por isso que se diz:** A bom entendedor, o silêncio basta.

## **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- Não permita que as dificuldades obscureçam



a sua lucidez e endureçam seu coração. As dificuldades não passam de fatos de nossa vida. Elas não se originam em nós, mas nós as transformamos em problemas e angústias. Com isso elas acabam grudando em nós e fazendo parte de nosso estado permanente. Esse novo estado passa a ter um grande poder sobre nós, nos domina e tiraniza. É importante não esquecermos que as dificuldades são apenas um aspecto em nossa vida e, como tantos outros, não permanecerão. A adversidade não é puramente negativa, há sempre alguma oportunidade nela. Tente encontrar.

- Use a espada do discernimento, da lucidez e da calma, para cortar o górdio das dificuldades. As dificuldades são inerentes à vida, não há como fugir, e na maioria das vezes conseguem amarrar todos os outros aspectos de nossa existência, tingindo tudo e nos enfraquecendo. Cuidado! Elas gostam de reinar sozinhas. Podemos, se realmente quisermos, reconduzi-las ao seu devido lugar e tamanho, com clareza no mental e calma no coração. Lembre-se sempre de que do chão não passa e de que tudo o que chega ao auge, com certeza diminuirá.
- Busque sempre companheiros que cooperam. É cooperativo aquele que consegue sair de si mesmo, ver outras coisas além de si próprio, ver o outro como um ser semelhante a si





mesmo. Cooperativo é aquele que tem a capacidade de recolher-se um pouco e dar espaço ao outro. Cooperar é fazer junto, e isso só acontece quando você considera outro objetivo além do seu. A cooperação é própria de pessoas generosas e essas são as boas companheiras.

- Quer ser uma nova pessoa? Em primeiro lugar, procure ver seus defeitos com plena clareza, a seguir trabalhe energicamente para se transformar. Como é difícil ver e reconhecer os próprios defeitos! Estamos tão identificados e tão grudados neles, que pensamos ser eles. Defendemo-nos bravamente e nos ofendemos quando alguém nos mostra um simples traço, e o disfarçamos para nós mesmos, fugimos o tempo todo, pois é doído vê-los. Só com a atenta observação de nós mesmos, teremos a chance de ver com distanciamento e clareza e, pouco a pouco, essa teia, que nos enreda e asfixia, vai se desmanchando.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **IR CONTIGO É TUDO O QUE TE PEÇO**

A canção de hoje é uma elegia à Musa, à Alma.

Ao percebê-la dentro de nós, vivemos o silêncio que a envolve, e um profundo sentimento de



gratidão toma conta de nós.

Queremos decantá-la ao mundo, queremos ser seu poeta, seu cantor, seu rei, seu escravo. Ela é o nosso melhor presente. Sentindo-a, esquecemos o passado, nos livramos das mágoas, das dores, e não nos preocupamos com o futuro, pois ela nos orientará e, como um barco, nos levará aonde for. Junto a ela, navegaremos num mar de amor que envolve o mundo do sofrimento à nossa volta. O sofrimento existe para nos fazer lembrar dela.

Ao elegê-la como principal objetivo da nossa vida, ela nos alçará acima de todas as dificuldades inerentes a este mundo.

Atente agora à letra da nossa canção:

***IR CONTIGO É TUDO O QUE TE PEÇO!***

***Olho nos teus olhos,  
esqueço o que passou.  
Aqui neste momento, silêncio e sentimento!  
Quero ser o teu poeta, ser o teu cantor,  
teu rei e teu escravo, teu rio e tua estrada.***



**Vem comigo, minha amada amiga,  
nesta noite clara de verão.  
Seja sempre meu melhor presente,  
seja tudo sempre como é.  
É tudo o que te peço!**

**Leve como o vento, quente como o sol,  
em paz na claridade,  
sem medo e sem saudade.  
Livre como o sonho, alegre como a luz,  
desejo e fantasia, em plena harmonia!**

**Quero ser teu homem, teu pai, teu filho,  
ser aquele que te tem amor,  
ser teu anjo e teu melhor amigo.  
Vou contigo seja aonde for.  
Musa, é tudo o que te peço!**

**Vem comigo, minha amada amiga,  
seja meu barco neste mar de amor,  
seja a vela que me leva longe.  
Vou contigo seja aonde for.  
Musa, é tudo o que te peço!**

**Vou contigo seja aonde for.  
Musa, é tudo o que te peço!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**113 - Música - Ir contigo, é tudo o que te peço!**



São Paulo, 08 de junho de 2022.

## O botão vermelho, o botão do apocalipse

O mundo inteiro estava em guerra e alguém, descuidadamente, apertou o botão vermelho.

E de repente: bruuuuuaaaaa! O mundo estremeceu com o ronco do sinistro, lá longe, à distância. Uma onda de ferro, fogo e radiação, varreu tudo, calcinou tudo, destruiu tudo!

E os meses se passaram, e os anos também, somando tudo, mil anos. Depois um gorilão, um mono, emergiu de uma caverna bem profunda, com um ar não mais horrorizado, só cansado e entediado diante da desolação que se abria à sua frente. E saiu caminhando.

Caminha que caminha, foi dar numa outra gruta muitos dias depois. Bateu! Veio uma gorilona, uma mona, bem bonita e bem catita.

— Tens aí o que comer? — perguntou o gorilão. Estou morto de fome, o mundo foi destruído, não ficou ninguém! Estou morto de fome. Não ficou mais ninguém mesmo, não é não?

— Ninguém mesmo! — sorriu a monicella —, só sobrou nós dois!

— E então, tem ou não tem alguma coisa aí que se coma?



— Ah, muito pouco — disse a monicella e penetrou na gruta.

Voltou pouco tempo depois trazendo...uma maçã. O macacão olhou o fruto e exclamou:

— Ah não! Pelo amor de Jeová, uma maçã de novo, não!

**É por isso que se diz:** Começar de novo é bom, mas começar o que já deu errado, de novo? Não!

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- Não se deixar inflar pelos ventos do sucesso é uma excelente disciplina. Os ventos do sucesso são hábeis, doces e fáceis de serem saboreados. O tempo todo, o universo está aí para mostrar a impermanência de tudo. É em seu ápice que a lua cheia começa a diminuir a caminho de uma nova fase.
- Para quem, no seu íntimo, é de fato despretensioso/despretensiosa, as coisas são mais fáceis. Normalmente, vivemos no alto de nossa pretensão, cheios de nós mesmos. Damos por suposto que a vida nos deve sucesso, saúde, amor e dinheiro, só pelo fato de termos nascido. O tempo todo, cobramos e reivindicamos os nossos supostos direitos, e não percebemos que essa falta de modéstia e de reconhecimento nos leva a um estado de



tensão. Quando compreendemos e aceitamos, um pouco que seja, a vida como ela é, como obra do divino com suas leis próprias, tudo pode ficar mais fácil e despretensioso. Quanto menos cobrarmos da vida, mais boas surpresas teremos.

- Trabalhar contra a vaidade não tem fim, pois ela está mais profunda em nós do que simplesmente no jeito de nos vestir, ou nos arrumar. Ela está tão enraizada em nosso ser, que não percebemos o quanto somos vaidosos, pretensiosos e cheios de nós mesmos.
- Trabalhar contra a vaidade é o mesmo que lutar contra um dragão de fogo, imenso e assustador. Parece que ele existe, mas na verdade é uma ilusão, como a vaidade. Quanto mais lutamos, mais ela cresce e se disfarça. A melhor saída é mergulhar conscientemente nesse poço escuro, profundo, e perceber que ele pode se transformar no mais maravilhoso e límpido alimento para a nossa alma. O dragão, então, volta a ser energia pura.
- Quando reduzimos, dia a dia, a nossa vaidade, tanto as forças da terra como as do céu correm para nos ajudar.
- Quando entramos em contato com a nossa vaidade e conseguimos ver de onde ela parte,



qual é a sua origem dentro de nós, que vazio é esse que precisa atrair a atenção e admiração dos que nos rodeia, podemos perceber o quão insignificante e fútil é esse sentimento, que espera receber de fora o que está dentro. Quando isso acontece, todos os anjos conspiram a nosso favor. O universo aprecia e precisa desse ato de Amor, por isso nos ajuda.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

**É A HORA**

A canção de hoje nos fala que temos, dentro de nós, na profundidade, a Consciência que tudo vê, tudo percebe, e sabe o que somos em nossa periferia. Nosso dever é restabelecer o contato direto com a Consciência, é querer encontrá-la acima de tudo e permitir que ela nos oriente em todas as ações, pensamentos e sentimentos. Mas para que isso seja possível, é necessária uma transformação radical, que é muito simples e, ao mesmo tempo, parece-nos complicada.

A fórmula é: livre-se do “mim”. Ele, o mim, é o intermediário que acha que tem vida própria. Ele é um constructo criado pela sociedade, necessário até agora, para a vida no planeta, mas agora é a hora!



Aprenda a viver sem ele. Deixe a consciência projetar todos os seus atos.

Atente agora à letra da nossa canção:

**É A HORA!**

**É a hora!**  
**Ela me conhece muito bem,**  
**sabe tudo o que suporto.**  
**Ela sabe, mas vou lhe mostrar,**  
**pois eu a quero acima de tudo!**

**É a hora!**  
**Ela já me viu chorar,**  
**sofrer, sorrir.**  
**Já me viu fraquejar,**  
**mas sabe da minha força.**  
**Eu a quero acima de tudo!**





***Ela sabe como eu era  
antes mesmo de conhecê-la.  
Sempre a pressenti,  
procurando na escuridão!***

***É a hora!  
Agora é a hora de revelar  
aquilo que me transformou.  
Ela já sabe o que vou lhe contar.  
Agora, só a verdade importa,  
e, na verdade, Eu já não sou mais eu!***

---

***Ouçam agora a suave e precisa orientação.***

***114 - Música - É a hora!***

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 15 de junho de 2022.

## Os treze trabalhos de Hércules, isto é, 12 e mais 1

Contam alguns mitólogos que Hércules matou sua mulher Megara e, por isso, foi condenado a realizar 12 trabalhos que ficaram famosos. Mas a verdade não é bem essa.

Hércules saiu de casa normalmente como todo homem de bem. Despediu-se normalmente de Megara e foi cumprir sua rotina diária de trabalhos. Às cinco da manhã já estava com a sua clava de bronze no ombro procurando o primeiro trabalho, matar o leão de Nemeia, que assolava os seus vizinhos. Depois de matar o leão e vestir-se com a sua pele, realizou até as cinco da tarde mais nove trabalhos.

O dia já escurecia quando ele desceu ao inferno, salvou Cérbero de lá, ainda a tempo de realizar o décimo segundo trabalho: roubar as maçãs do Jardim das Espérides! Pois é, aí, já completamente esgotado, Hércules chegou em casa, colocou em cima da mesa as maravilhosas maçãs, jogou-se numa poltrona e disse:

— Olha querida Megara, você nem sabe o meu dia de hoje, eu... E ia começar a contar o dia histórico, mitológico, quando Megara o interrompeu, furiosa:



— O quê, seu porco chauvinista, você ainda tem coragem de falar de seus trabalhos na rua, se divertindo, se engrandecendo, sempre cercado da sua patota de machistas, enriquecendo sua experiência a toda hora, enquanto eu, eu, eu mulher objeto, fico aqui nesta monotonia do meu trabalho doméstico, sem perspectiva e...

Pois é, foi aí que Hércules realizou o seu décimo terceiro trabalho: conteve-se, divorciou-se de Megara, e parece que foi seu trabalho mais difícil.

**É por isso que se diz:** O grande Herói ou Heroína raramente é reconhecido pelos íntimos.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- Boa qualidade atrai boa qualidade, mas má qualidade, também atrai má qualidade.
- Tudo contém tudo, tudo é a semente de tudo; tudo influencia e é influenciado por tudo. O universo é material, energia em vibração. Boa qualidade e má qualidade também são fenômenos energéticos, vibratórios, e estão mais longe ou mais perto do centro, de Deus, dotados de maior ou menor fineza, de maior ou menor liberdade. Tudo vibra e, ao vibrar, o que está em volta ressoa na mesma frequência. Tudo encontra seu correspondente em tudo. Boa qualidade e má



qualidade têm seus correspondentes dentro de nós e, quando vibram perto de nós, ecoam em nosso íntimo.

- Quando a prosperidade ultrapassa limites justos, tende a produzir problemas indesejáveis. Grande quantidade de energia é necessária para acumular e manter o acumulado. Nada existiria contra esse acúmulo, contra uma prosperidade cada vez maior, se a energia neste mundo fosse ilimitada, mas não é esse o caso. A energia aqui no planeta é finita e, desta forma, qualquer pouco a mais tem de ser disputado. Qualquer ação determina uma reação. Assim, processos que para acontecer necessitam de ações e conjunções múltiplas determinam inexoravelmente múltiplas reações.
- O ideal na vida é uma firmeza enérgica combinada, na justa medida, com suavidade. Uma firmeza enérgica de ordem física, necessariamente, deve ser combinada com uma suavidade de ordem espiritual interna, de nossa essência, para assim obtermos a justa medida, um equilíbrio estável em nosso Ser e em nossas atitudes perante a vida. Nossa atitude perante a vida somente é perfeita quando podemos classificá-la de elegante, gentil, espontânea, exercida sem esforço. A verdadeira força age sem esforço. O que nos torna fortes é a unidade entre o corpo, a alma e o espírito. O que nos torna



fracos é a divisão interior.

- Atitudes estreitas, anacrônicas, teimosas, são péssimas companheiras no caminho da vida. A vida é o bem mais precioso do ser humano e más companhias sempre nos levam ao fracasso. Precisamos estar atentos com as nossas atitudes, para desfrutarmos uma vida melhor. Para isso deveríamos repudiar atitudes estreitas, mesquinhas, egoístas e substituí-las por outras amplas, que contenham o perfume de nosso sentimento mais profundo que é o Amor ao Criador de tudo, e ao próximo. Deveríamos substituir atitudes anacrônicas, fora de moda, retrógradas, por atitudes atuais, modernas, de acordo com nossa época.
- Substituir a teimosia por atitudes flexíveis, maleáveis, amplia a nossa visão no caminho da vida. Acreditamos que o caminho da vida deva ser encarado com alegria, com leveza. A vida é movimento e só se vive verdadeiramente, quando se dança com ela. Precisamos aprender a ser mestres na Arte da Dança. Dancemos!

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

## **ONDE OU QUANDO**

Em um estado mais profundo de consciência,

*Indicações para uma vida mais consciente*



quando nos elevamos acima do mental discursivo, temos experiências, impressões, que muitas vezes não conseguimos distinguir com o mental comum. O mental do dia a dia não consegue registrar um estado mais fino de consciência. Não se preocupe se isso ocorrer, seu Ser profundo, sim, registra tudo o que ocorre. O que não acontece é o registro temporal, mental.

A nossa canção de hoje alude a esses momentos especiais onde os véus tombam, mas não nos lembramos onde ou quando.

Atente agora à letra da nossa canção:



## **ONDE OU QUANDO**

***Parece-me que já nos falamos  
e ficamos juntos, antes.  
Olhamo-nos do mesmo jeito, então.  
Não me lembro onde ou quando!  
Sua luz brilhava, os véus tombaram.  
Seu riso vibrante, amante, amando,  
não me lembro onde ou quando!***

***Algo aconteceu naquela vez  
e acontece, de novo, agora.  
Parece-me que já nos vimos  
e encontramos, antes.  
Rimos, nos divertimos  
e amamos, outrora.  
Mas quem sabe onde ou quando?***

***Quem sabe, onde ou quando?***

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**115 - Música - Onde ou quando?**



São Paulo, 22 de junho de 2022.

## Nas mãos do destino

Um grande guerreiro japonês decidiu atacar o inimigo mesmo sabendo que seu contingente tinha apenas um quarto do contingente inimigo. Ele sabia que poderia ganhar, mas seus comandados estavam em dúvida.

Num certo ponto da jornada, ele parou num pequeno templo, e disse aos seus homens:

— Após orar no templo, vou jogar uma moeda. Se der cara, ganharemos, se der coroa, perderemos e nem iremos lutar. O destino nos tem em suas mãos.

Nobunaga entrou no templo e ofereceu uma prece silenciosa ao Mais Alto. Em seguida saiu e jogou a moeda. Deu cara. Os soldados ficaram tão confiantes que venceram a batalha com facilidade.

— É, ninguém pode mudar as mãos do destino! — exclamou seu atendente após a batalha.

— De fato não — disse Nobunaga, mostrando uma moeda com cara nas duas faces.

**É por isso que se diz:** Acreditar no impossível, nos permite torná-lo possível.





## **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- A discussão sobre política e políticos não é absolutamente do nosso interesse. Mas do ponto de vista da compreensão interior, da compreensão do ser humano, precisamos entender os meandros dessa realidade que tanto nos afeta no dia a dia. Vamos olhá-la de uma perspectiva mais ampla, e perceber toda a mentira que envolve esta classe que nos governa através de observações inteligentes e bem-humoradas, colhidas, ao longo de décadas, por “observadores imparciais”.
- Primeiro de abril dia nacional do político brasileiro.
- Quase todo político odeia repórter que não respeita a intimidade de sua vida pública.
- Mais importante que a beleza interior, dizem alguns, é a riqueza no exterior.
- É muito justo que, depois de uma campanha eleitoral tão árdua, os candidatos eleitos queiram passar quatro anos descansando.
- Queixa de um político: cada vez que indico alguém para um cargo, crio dez inimigos e um ingrato.



- Cada um se defende como pode: cachorro morde, boi chifra, deputado vota contra.
- Se meus inimigos pararem de dizer mentiras a meu respeito, eu paro de dizer verdades a respeito deles.
- Como disse um político: é preciso dar um basta na corrupção, do jeito que estão roubando não vai sobrar nada para mim!
- Político profissional jamais tem medo do escuro, tem medo da claridade.
- Político honesto é igual a unicórnio, eu nunca vi, mas deve existir.
- Que bom seria se um deputado pegasse aftosa, aí seríamos obrigados a sacrificar todo o rebanho.
- A melhor contribuição que muitos políticos podem dar ao país é perder as eleições.
- Os vivos são e sempre serão, cada vez mais, governados pelos mais vivos.
- Político é um indivíduo que pensa uma coisa, diz outra e faz o contrário. Não saber nada e pensar que sabe tudo é uma vocação óbvia para uma carreira política.
- Político não mente, inventa a verdade.



- Acredito em tudo o que os políticos dizem, principalmente no que eles dizem uns dos outros.

### *Agora sobre política em geral*

- O voto deve ser rigorosamente secreto. Só assim, afinal, o eleitor não terá vergonha de votar no seu candidato.
- No congresso um homem se levanta, fala e não diz nada, ninguém escuta, depois todo mundo discorda.
- Já foi o tempo em que a união fazia a força. Hoje, a União cobra os impostos e quem faz a força é você.
- Há três tipos de governo: o que faz acontecer, o que assiste acontecer, e o que nem sabe o que acontece.
- Em política, sempre é preciso deixar um osso para a oposição roer. Em política, até a raiva é combinada.
- Brasília é como uma colmeia, metade fica voando e metade fica fazendo cera.
- A esquerda, quando começa a contar dinheiro, vira direita.



- No Brasil de hoje, os cidadãos têm medo do futuro e os políticos têm medo do passado.
- Essa gente, que fala o tempo todo contra corrupção, está apenas cuspiendo no prato em que não comeu.
- Todo mundo quer comer na mesa do governo, mas ninguém quer lavar os pratos.
- Política é a arte de obter votos dos pobres e dinheiro dos ricos, prometendo a cada grupo defendê-lo contra o outro.
- Fazer política é a arte de dividir o bolo de tal maneira que cada um pensa ter ficado com o pedaço maior.
- No Brasil, 15% da população não tem do que reclamar, os outros 85% não têm a quem reclamar.
- Em plena era da bomba atômica, dos computadores, dos robôs, e dos mísseis intercontinentais, o voto é uma arma tão precária, que a gente dá o tiro hoje e só vai saber que errou a apontaria dois ou três anos depois.
- Política é como nuvem: a gente olha, ela está de um jeito; olha de novo, e já mudou tudo.

*E por último*



- Brasília revelou-se um lugar místico, esotérico, onde acontecem fenômenos intrigantes: todo o dinheiro que vai para lá, desaparece, e a câmara e o senado vivem cheios de fantasmas.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **SINTO BROSTAR O AMOR**

Ressaltamos na canção de hoje, a percepção do brotar do Amor como a razão do ser.

Nós somos existência, consciência e amor. O amor é a razão dessa tríade. Cada um dos três vértices da tríade é também os outros dois. Consciência é amor e existência; existência é consciência e amor; amor é consciência e existência.

Não há nada a fazer, apenas presenciar. O amor está em todas as partes, cura nossas identificações, nossas paixões. O amor inflama, revive, abrasa. O amor, Eros, não precisa de objetos exteriores para existir, Ele É.

Aprecie!

Atente agora à letra da nossa canção:



**SINTO BROTAR O AMOR**

***Sinto brotar o Amor,  
a razão do Ser!  
Nada posso fazer!  
Presencio!***

***O Amor percorre mundos,  
serve o coração,  
cura a paixão!  
Presencio!***

***O Amor me inflama,  
Eros traz a chama  
que revive, abrasa  
e devora!***

***Aprecio!***

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**116 - Música - Sinto brotar o Amor**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 29 de junho de 2022.

## **Vovozinha vermelha ou as aparências enganam**

Vovozinha vermelha era uma vovozinha que vivia cuidando de sua horta sem se importar com a maledicência natural do mundo. Vovozinha vermelha, assim chamada, porque quando moça se disfarçava de velhinha, para dar cobertura a subversivos do partido comunista.

Agora continuava sendo chamada assim, porque, em sua horta, só plantava tomates vermelhos, pimentões encarnados, caquis fucsinas, beterrabas sangue-de-boi e cenouras carmesins.

Na verdade, a essa altura, ela detestava política, a cor vermelha, a própria horta! Mas o que é que havia de fazer na sua idade proecta, quando o apelo da vida noturna e das orgias sexuais já estava tão longe?

De família, ao que se sabia, vovozinha vermelha tinha apenas a Chapeuzinho, uma neta que sempre lhe trazia uma cesta de pães, mel natural, arroz integral e outras macrobióticas. A macróbia agradecia a netinha, ao mesmo tempo em que lhe invejava os guapos acompanhantes.

Uma hora era Frederico, outra Teodoro, outra Ricardo, outra Henrique.



— Isso é que é juventude! — pensava ela — não a porcaria que deixei lá pra trás.

Um dia, quando ia por ali assim, chapeuzinho, acompanhada por Gabriel, encontrou um lobo que lhe disse:

— Olá garota. Estou te conhecendo? Já não nos vimos numa outra história?

— Sem essa! — sacou chapeuzinho. Não me lembro, não. Este aqui é o Gabriel, campeão de Jin Do Ku fu, e minha transa atual.

O lobo, desconcertado, se fez de desentendido, e disse:

— Então tá bem, vou tentar a tua vó.

—Vá com Deus, a Paz e o Livramento! — respondeu Chapeuzinho. E se achar um buraco, cai dentro, meu!

Enquanto o lobo se afastava correndo, ela disse ao companheiro:

— Esse lobo parece que é chegado a um alucinógeno.

Quando iam se aproximando do condomínio fechado da avó, começaram a ouvir gritos terríveis.





— Socorro! Socorro! Me acudam, estão me violentando!

O casal correu e, quando entrou no quarto da vovozinha vermelha, lá estava o lobo, deitado na cama, confortável!

— Alô garotada! Olha só que orelhas enormes eu tenho! Orelhas sabe do que? De burro! E sabem por quê? Passei a vida indo atrás de garotinhas, e só agora descobri que caldo de galinha velha é muito melhor.

Nesse momento, a vovozinha vermelha ia saindo do banheiro, e chapeuzinho perguntou, espantada:

— Ué! Vovozinha! Eu pensei que o lobo tinha engolido a senhora!

Ao que a velha gargalhou:

— Kkkkkk, oh netinha, como sois ingênua. A espécie canis lúpus, há várias gerações, abandonou esse canibalismo tolo. E esse daí, especialmente, soube reconhecer as minhas qualidades profundas!

— Lamentável, o comportamento das velhas gerações — criticou Chapeuzinho ao ouvido do companheiro. E perguntou para a vó:

— Mas então, por que a senhora gritou por socorro?



— Socorro!? — disse o lobo — quem gritou por socorro fui eu!

**É por isso que se diz:** É lobo, mas não é bobo. Ele sabe que na panela vintage, o legume fica melhor cozido.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- Alguns dizem que o mundo é ilusório. Na realidade ele é uma manifestação passageira, momentânea, do Centro, que não está em lugar nenhum e está em todos os lugares. Realmente ilusório é acreditarmos que somos uma entidade separada do Centro. O sofrimento do ser humano advém de acreditar que é livre em suas ações, pensamentos e sentimentos. Fazemos parte de um todo, que nos conduz em direção ao infinito. A mente deve aprender a ficar tranquila, a não se perder em associações inúteis e em imaginações que não levam a nada. Ela deve ser uma boa servidora do silêncio insondável, que vem do fundo do Ser e remodela a nossa vida. Quando nos desidentificamos da mente, o verdadeiro conhecimento sem palavras surge, e com ele, a liberação do mundo de sonhos no qual vivemos e agimos. Palavras não trazem compreensão, porém, algumas delas podem abrir o caminho para a Consciência manifestar o seu esplendor, sua graça, dando



ao mundo seu real sentido.

- No mundo nada é criado, nada é destruído, tudo se move indefinida e continuamente. É a mente que tenta dar uma lógica a tudo isso. Vá além da mente e verá que não existe passado, nem futuro. O tempo é um conceito. O estado além-mental, que não é perturbado pelos pensamentos e lembranças recorrentes, não é um estado abobalhado onde nada sabemos, um vazio inoperante. É, antes de tudo, um estado de profunda inteligência, sem palavras, uma aguda percepção que nos permite servir, de maneira cristalina, os desígnios que nos chegam do Centro.
- A verdadeira felicidade não surge enquanto estivermos identificados com a mente e o corpo. Esses dois veículos têm suas necessidades e desejos que devem ser atendidos. A satisfação dessas necessidades traz um apaziguamento momentâneo. Não confunda isso com felicidade.
- Na realidade temos enorme dificuldade de compreender o que somos. Isso se deve porque tentamos fazê-lo com a mente, que não consegue sair do seu círculo vicioso. Erga-se acima ou dê um passo para trás da mente, então, veja e sinta!
- Queremos o tempo todo possuir coisas, objetos, bens, propriedades. Tudo isso pode



nos proporcionar alegrias momentâneas, conforto e uma certa segurança, mas saiba que nada disso traz aquilo que chamamos de felicidade do Ser!

- Internamente, nós já somos tudo, não precisamos de nada! O universo inteiro está em nós e somos nós!

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

## **REGRESSO**

A ideia da longa viagem de regresso ao lar está contida em várias tradições. No cristianismo, na parábola do Filho Pródigo, no próprio exemplo do Cristo, que passa pelos martírios desta vida, para retornar ao Pai. No judaísmo, Moisés, durante quarenta anos, procura a Terra Prometida. Na Grécia, na Odisseia, Ulisses leva vinte anos de guerras e aventuras, para regressar a Ítaca, seu lar. Gurdjieff, em seu livro, “Relatos de Belzebu ao seu Neto”, ou “De tudo e Todas as Coisas”, traz o longo percurso de Belzebu, alçado à herói, que através de milênios, observa e examina, meticulosamente, a vida na Terra, no universo, e no sistema solar; desde a sua origem até o primeiro quarto do século XX, para então poder voltar glorificado à casa paterna.

Na nossa canção de hoje, o herói ou heroína, todos nós, devemos regressar ao nosso Eu Real,

*Indicações para uma vida mais consciente*



ao Centro. Atravessando mares, águas revoltas, diferentes atmosferas, pairar acima das nuvens escuras dos ressentimentos, frustrações, medos, de tudo que o fato de viver nos sobrecarrega, para enfim sermos livres.

Ouçã! Escute o chamado interno! E realize em vida o antigo preceito:

- Agonize, isto é, perceba e sofra.
- Morra, isto é, largue o velho eu, as velhas manias.
- E reviva, renasça para a nova vida que se apresenta.
- A Musa, o Centro, a Consciência nos tornará livres!

Atente agora à letra da nossa canção:



## **REGRESSO**

**Regressando pelos mares,  
volto para o lar, para o centro.  
Atravesso águas revoltas,  
vou encontrá-La, ser livre!**

**Regressando pelos ares,  
como um pássaro, toco o céu.  
Pairo acima de nuvens escuras,  
vou encontrá-La, ser livre!**

**Ouçá-me, escute-me,  
a longa noite chega ao fim.  
Agonizo, morro, revivo,  
vou encontrá-La, ser livre!**

**Musa, sou livre!  
Musa, sou livre!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**117 - Música - Regresso**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 06 de julho de 2022.

## Como se livrar de um fantasma

Uma jovem esposa ficou gravemente doente. No seu leito de morte, disse ao marido:

— Não quero deixá-lo. Prometa-me que não se casará mais. Se não me obedecer, voltarei como fantasma e lhe causarei muitos dissabores.

Assim que a jovem faleceu, o marido respeitou seu último desejo por três meses. Então, encontrou uma moça por quem se apaixonou. Tornaram-se noivos. Imediatamente após a proposta de casamento, um fantasma fez a sua aparição, culpando-o todas as noites pela quebra de promessa.

O fantasma era muito esperto e sabia de tudo. Sabia exatamente, tim-tim por tim-tim, tudo o que havia sido falado entre ele e sua nova amada. Descreveu com perfeição os detalhes do anel que ele havia dado para a jovem. O fantasma repetia todos os diálogos entre os dois enamorados, citando todas as partes íntimas da conversa. O moço não conseguia mais pegar no sono, sentia-se vigiado o tempo todo.

Alguém o aconselhou a ir se consultar com um sábio, que vivia nas redondezas. Não aguentando mais a pressão, foi buscar ajuda. O sábio olhou-o e disse:



— A falecida esposa tornou-se um fantasma, e sabe tudo o que você faz, até o que você dá para a sua noiva, ela sabe em detalhes! Ela deve ser um fantasma muito sábio. Na verdade, você deveria admirar essa aparição. Na próxima vez que ela aparecer, proponha-lhe um teste. Diga que você sabe que não pode esconder-lhe nada, e que manterá a sua antiga promessa de não se casar, se ela responder exatamente uma questão que você vai lhe propor.

— Que pergunta devo propor? — balbuciou o moço.

— Pegue um punhado de feijões e pergunte ao fantasma, quantos grãos têm na sua mão. Se ele não puder dar o número exato, então, ele será apenas um resultado da sua imaginação, e não mais o perturbará.

Na noite seguinte, quando o fantasma apareceu, o jovem, seguindo o que o sábio lhe propusera, elogiou-o dizendo que ele era onisciente.

— De fato, — retorquiu o fantasma — e sei que hoje você foi ver aquele sábio espertalhão.

— Bem, já que você sabe tanto — disse o moço — diga-me: Quantos feijões tenho na minha mão?

O silêncio se fez. O fantasma desapareceu imediatamente. Não havia ali mais ninguém para responder à questão.





**É por isso que se diz:** A maior parte dos nossos problemas encontra-se na nossa imaginação.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- O universo é a manifestação do centro, do desconhecido, do invisível. Cada um se reflete no outro, cada um com suas características próprias, cada um diferente do outro, mas semelhantes em essência. Tudo se relaciona harmonicamente numa dança infinita de Graça e Beleza. Esse é o modelo para guiarmos nossa vida.

Aceite tudo o que lhe acontece. Receba cada momento com o espírito leve, alegre, contemplativo. Nenhum momento é igual a outro e eles não voltam. Uns são agradáveis, outros trazem dissabor. Mantenha o espírito equânime em todos eles, e verá que a vida é surpreendentemente simples.

- Se o que é dito aqui tem algum valor, para você, isso é ótimo. Se não lhe diz nada, é ótimo! Tudo o que sobrar desta escuta terá seu próprio caminho. Deixe acontecer!

Tudo o que é dito e escutado tem de ter um valor prático, servir para uma nova compreensão, que torne o mundo um lugar mais agradável de se viver.



Achamos que nossas vidas estão sob nosso controle. Mera ilusão! Perceba que esse controle é bastante limitado, somos governados por forças que nos impelem à ação. Dê-se conta desse fato, despreocupe-se então! E foque a atenção naquilo que estiver realizando. Sinta o prazer no trabalho do momento. Com esse novo espírito, não existirá mais trabalho desagradável ou inútil, e a própria ideia de obrigação, de trabalho, desaparecerá. Desfrute o momento!

Escute o que é dito aqui, não apenas com a cabeça, mas com o coração, com o Ser inteiro. A mente é apenas uma parte do nosso Ser integral. Ela aceita ou rejeita, gosta ou repele. Receba tudo o que lhe é ofertado com o espírito livre, aberto, sempre novo. Isso não significa aceitar qualquer coisa, qualquer alimento que não lhe é devido, isso significa que você não conhecerá a velhice, isto é, a velhice calcada em conceitos, ideias antigas, opiniões datadas, que já não servem para mais nada. Os tempos mudam e necessitamos nos renovar sempre!

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

## **ALMAS NADANDO EM ÁGUAS TURVAS**

A canção de hoje enfatiza o chamado da Presença, a Atenção alerta para o momento, seja

*Indicações para uma vida mais consciente*



o que for que estivermos vivendo: céu, inferno, alegria ou dor. A Atenção alerta, voltada simultaneamente para Si mesmo e para a vida exterior, é o trilho para a Paz, é o verde vale que se apresenta. Não troque essa Presença por nada. Deixe os sonhos, os fantasmas passados, desfrute a Presença aqui, agora. Assista ao mundo e às pessoas se digladiando umas com as outras, e largue os grilhões que o prendem.

Deixe de nadar em águas turvas que obscurecem a visão! Largue o velho eu e encontre a liberdade. Seja livre hoje!

Atente agora à letra da nossa canção:



## **ALMAS NADANDO EM ÁGUAS TURVAS**

**Sim, eu a quero aqui!  
Céu, inferno,  
alegria ou dor.  
Meu verde vale,  
meu trilho para a paz!  
Sorriso sem véus,  
eu a quero aqui!**

**Não a troco por nada,  
deixo sonhos, fantasmas.  
Quero um simples olhar!  
Sua presença inebria, alegre,  
traz conforto, transforma!  
Abandono tudo!  
O mundo em guerra continua  
esquecido na prisão que já deixei.**

**Eu a quero, eu a quero aqui!  
Somos almas nadando  
em águas turvas,  
vida após vida!  
Deixo para trás o velho eu,  
encontro a verdade, liberdade,  
você aqui!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**118 - Música - Almas nadando em águas turvas**



São Paulo, 13 de julho de 2022.

## A Divina Melodia

Esta história é inspirada em O Flautista de Hamelin, dos irmãos Grimm.

Tanto duvidaram dele, da teoria daquele jovem gênio musical, que ele resolveu provar para si mesmo, empiricamente, a teoria de que não existem animais selvagens, que os animais são tão ou mais sensíveis do que os seres humanos e que são sensíveis, sobretudo, ao envolvimento da música quando esta é competentemente interpretada.

Por isso, numa noite, esgueirou-se sozinho para dentro do Jardim Zoológico da cidade e, silenciosamente, se aproximou da jaula dos orangotangos.

Começou a tocar baixinho, bem suave, a sua magnífica flauta doce, ao mesmo tempo em que abria a porta da jaula. Os macacões quase que não pestanejaram, se moveram devagarinho, fascinados apenas para se aproximar mais do músico e do som.

O músico continuou as volutas de sua fantasia musical, enquanto abria as jaulas dos leões. Os leões também, hipnotizados, foram saindo pé ante pé, com respeito que só têm os grandes aficionados da música.



E assim a flauta continuou soando no meio da noite, mágica e sedutora, enquanto o gênio ia abrindo jaula após jaula, e os animais o acompanhavam, definitivamente seduzidos, como ele previra.

Uma Lua enorme de prata e ouro iluminava os jacarés, elefantes, cobras, onças, tudo quanto é animal de Deus ali reunido, envolvidos na sinfonia improvisada no meio das árvores. Até que o músico, sempre tocando, abriu a última jaula do último animal, um tigre que, mal viu a porta aberta, saltou sobre ele, engolindo músico e música, e flauta doce de quebra.

Os bichos todos deram um oh de consternação. A onça, chocada, exprimiu o espanto e a revolta de todos.

— Mas tigre, era um músico estupendo! Uma música sublime! Por que você fez isso?

E o tigre, colocando as patas em concha nas orelhas perguntou:

— Hein? O quê? O quê? Fala mais alto pô!

**É por isso que se diz:** Não adianta tocar ou falar maravilhas para quem não consegue ouvir.

**Algumas indicações  
para uma vida mais consciente**



- Quando entramos em contato com o que realmente somos, o que acontece? Na verdade, já não somos mais nós mesmos, fulano de tal, deixamos a história pessoal, as narrativas verdadeiras ou criadas pela imaginação, e nos ancoramos no silêncio interior. Aceitamos tudo o que a vida nos oferece, sem queixas ou reclamações. Vemos que a vida nos dá o que necessitamos a partir do que antes realizamos, conscientemente ou não.
- Sempre acreditamos que fazemos isso e aquilo, que somos os donos das nossas ações. Temos grande dificuldade de perceber que somos manietados por forças que nos impelem numa certa direção. São as forças biológicas, emocionais e mentais que nos impelem à ação. O que podemos fazer é entrar em contato com o poder central de onde emana essas três ramificações e introduzir a semente da Consciência, que vai transformar as ações.
- Todas as nossas dificuldades, todos os nossos problemas, advêm do nosso engano capital, que nos mantém prisioneiros, que afirma, o tempo todo, sermos apenas o corpo e a mente. Essa falsa identificação nos torna seres temporais, sujeitos ao nascimento, crescimento e envelhecimento. Não somos uma entidade separada do Todo, contemos o temporal e o atemporal. O corpo e a mente



declinarão inevitavelmente; a Consciência, com certeza, permanecerá. Desidentifique-se dos veículos percíveis, do corpo e da mente, e a vida terá um novo significado.

Tudo que acontece hoje, o certo e o errado, em geral é momentâneo e deve-se aos costumes da época, com os quais temos de conviver e aceitar numa certa medida. A sociedade é impelida a se mover em certas direções por forças mecânicas, cósmicas, e é usada para as necessidades imediatas da Terra. Cuidando ou não do planeta, obedecemos aos desígnios da Mãe Natureza, e pagaremos o preço pelo não cultivo da ação consciente.

- Estar sozinho/sozinha pode ser uma bênção ou uma desgraça. Todos sentimos necessidade de pessoas à nossa volta, de relacionamentos que nos preencham e tragam sentido à nossa existência. Mas nada supera a bênção da solidão, entendida como um desapego dos diferentes desejos que nos assolam.
- A solidão consciente nos torna livres no meio da multidão, no burburinho da vida agitada, nos relacionamentos pessoais. E contrariamente ao que se pensa, nos traz uma quarta dimensão, cheia de Graça e Amor, que dará um novo sentido às amizades que nos cercam.





*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

**NIGHT AND DAY**

A canção de hoje nos indica que a procura da Consciência de si mesmo não deve ser episódica, só de vez em quando. Devemos ter uma constância de percepção, momento após momento.

Estabeleça um contato voluntário com ela, dia e noite, noite e dia. A Consciência está em nós e é nós mesmos. Ela está em tudo, no céu, na escuridão, no brilho das estrelas, está perto e longe, em todos os lugares.

Essa procura não cessa, onde quer que estivermos, ela estará. No burburinho da vida agitada, no silêncio do quarto solitário, ela pulsa no fundo do coração, dia e noite, e nos traz a vontade de tudo conhecer e abraçar.

Somos Consciência antes de tudo! O corpo e a mente são seus filhos visíveis.

Atente agora à letra da nossa canção:



## **NIGHT AND DAY**

**Night and day, busco você.  
Contemplo-a no céu,  
no brilho das estrelas,  
sinto-a perto e longe,  
em todo lugar você está.  
Sinto-a em mim, day and night!**

**Night and day, assim vou vivendo!  
Essa procura que não cessa,  
aonde quer que eu vá;  
no burburinho da vida agitada,  
no silêncio do quarto solitário,  
só vejo você, day and night!**

**Night and day, no fundo do coração,  
uma vontade de conhecer e tudo abraçar.  
Meu único desejo  
é passar esta vida  
e outras junto a você.  
Day and night, night and day!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**119 - Música - Night and Day**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 20 de julho de 2022.

## **Mãos vazias**

### **Alexandre, o Grande, no seu leito de morte**

Conta-se que Alexandre, o Grande, havia juntado vastos tesouros nas suas guerras, pilhando os diferentes povos. Ele era poderoso, ávido, egoísta, cruel. Era o homem mais rico da sua época.

Quando o seu fim estava próximo, no seu leito de morte, ele disse:

— Cometi inúmeras más ações para amealhar riquezas, e eis o que acontece agora que estou para deixar este mundo: largarei tudo e partirei só, sem uma única moeda de ouro. Quando forem enterrar meu corpo, cuidem para que minhas mãos estejam bem abertas, as palmas voltadas para cima, para todos verem! Cubram o resto do corpo com terra, mas deixem as palmas à vista, para que todos saibam que eu, o Grande rei, o homem mais rico do mundo, parto de mãos vazias, para a minha última viagem.

**É por isso que se diz:** Chegamos a este mundo de mãos vazias e partimos de mãos abertas. Este é o destino de todos nós, portanto, não se apegue em demasia às coisas materiais.

**Algumas indicações  
para uma vida mais consciente**



- A verdadeira compreensão de Si mesmo e a mais importante é a percepção de que Eu Sou. Ela é imediata e não precisa ser acompanhada de longos treinamentos, de leituras, e das mais variadas teorias. Quanto mais cheia a mente, menos percebemos a simplicidade do Eu Sou, estou vivo, existo! Essa percepção é imediata, não necessitamos de ninguém para nos afirmar de que estamos vivos, presentes, e de que somos uma Consciência que vê e sente. Após esse primeiro choque, essa primeira constatação, a lenga-lenga mental continua. Não se deixe arrastar!
- Pela observação imparcial da nossa vida, dos acontecimentos à nossa volta, podemos nos convencer com total certeza de que o universo e toda a criação é apenas um sonho. Essa convicção não pode ser apenas uma conclusão mental, pois o conteúdo do mental é parte integrante desse sonho, dessa ilusão. A certeza só pode vir após experimentarmos os mais variados sabores que a vida nos oferece, e perceber, ao vivê-los, que, essencialmente, eles são vazios e ociosos, são apenas uma fachada, e passam, desaparecem num piscar de olhos.
- Assim que descobrimos que todos os acontecimentos se dão sem a nossa intervenção, que tudo acontece numa sucessão de eventos, sem que tenhamos



condições de fazer prevalecer nossa vontade, ficamos mais tranquilos e abandonamos a concepção de que fazemos. Sempre achamos que tudo depende de nós, que sem nós o mundo não existe. Largue essa tola ingenuidade e desfrute a alegria e a liberdade que essa constatação nos traz! Somos livres para, simplesmente, assistir e participar!

- Tudo tem seu momento certo. Nada acontece sem que o momento seja propício. Isso serve tanto para as coisas boas quanto para os eventos mais difíceis. A compreensão interior, a percepção iluminada, segue esse mesmo princípio. Tentamos entender algo ou nos esforçamos para que alguém compreenda um certo ponto, e nada acontece só porque queremos. Se o momento certo chegar e as condições forem favoráveis, tudo acontecerá, e a compreensão iluminada se dará sem que seja necessário nenhum esforço.
- Tempo é mudança. Tudo muda sem parar e o que tiver de acontecer, acontecerá. Não devemos temer a mudança, mas acompanhá-la e assisti-la com um espírito livre, jovial, sem lamentar o que já passou ou temer o que está por vir. A percepção, a visão de que tudo assiste e sente, não muda jamais. É a única coisa eterna em um mundo em constante mutação. A verdadeira fé vem da visão imutável, ela não está atrelada ao mundo cambiante.



- Não podemos ver Deus com os olhos voltados para o exterior, mas o Olho Único, aquele que se volta para o interior e é aberto pela compreensão, reconhece o Senhor Supremo em todos os seres e coisas.
- A Atenção, esse bem tão desprezado, é filha de Deus! Deus é o Pai. Quando a filha encontra e reconhece o Pai, eles, então, se tornam unos, e ela não se perde mais na atração dos objetos exteriores.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **DEIXE ASSIM**

Na canção de hoje, a ideia da Musa, das Musas, reaparece com muita clareza. As Musas não são pessoas, mas sim qualidades superiores que existem em todos nós, em nossa parte mais profunda, em nosso Ser central. Elas são acessíveis para quem estiver disposto a atravessar o turbilhão interno de pensamentos, emoções e forças biológicas que nos compõem. A verdadeira inteligência, que é nossa herança, é pouco requisitada, ninguém verdadeiramente a quer. A maioria prefere ficar na superfície do seu próprio Ser, onde as disputas, o ódio, a falta de amor, prevalecem.

Nesta canção, uma das mais conhecidas mundialmente, na nossa versão, as Musas



trazem uma mensagem muito simples, mas eficaz:  
Deixe assim!

Muitos esbravejarão: Como? Deixar assim? É  
preciso mudar!

Mesmo que você não aceite a mensagem, reflita,  
pense por conta própria, siga a orientação mais  
justa que a sua profundidade sugerir, e deixe  
assim! Atente agora à letra da nossa canção:

### **DEIXE ASSIM!**

***Nos momentos mais difíceis da vida,  
as Musas vêm a mim,  
dizendo palavras sábias: deixe assim!***

***E nas horas mais escuras,  
põem-se a olhar em frente a mim,  
dizendo palavras sábias: deixe assim!***

***Deixe assim, deixe assim,  
deixe assim, deixe assim,  
sussurram palavras sábias: deixe assim!***

***E, se as pessoas mais sofridas  
neste mundo estiverem a fim,  
surgirá uma resposta: deixe assim!***

***Embora vivam separadas,  
há uma chance de enxergar enfim,  
surgirá uma resposta: deixe assim!***



**Deixe assim, deixe assim,  
deixe assim, deixe assim,  
surgirá uma resposta: deixe assim!**

**Deixe assim, deixe assim,  
deixe assim, deixe assim,  
sussurram palavras sábias: deixe assim!**

**Deixe assim, deixe assim,  
deixe assim, deixe assim,  
sussurram palavras sábias: deixe assim!**

**Enquanto a noite se aprofunda,  
há uma luz a brilhar no meu jardim,  
brilha até amanhã, deixe assim.**

**Desperto ao som da música a tocar,  
as Musas vêm a mim  
dizendo palavras sábias: deixe assim!**

**Deixe assim, deixe assim,  
deixe assim, deixe assim,  
surgirá uma resposta: deixe assim!**

**Deixe assim, deixe assim,  
deixe assim, deixe assim,  
sussurram palavras sábias: deixe assim!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**120 - Música - Deixe assim!**





São Paulo, 27 de julho de 2022.

## **A agulha perdida**

Havia numa pequena vila, num local desconhecido, uma idosa que era Mestre no caminho do autoconhecimento. Ela vivia feliz e contente, com as suas roupas puídas, sua cabana sem iluminação e seu estômago sempre meio vazio.

Muitas pessoas queriam saber o segredo de sua felicidade. Entretanto, apesar de seus esforços, ela não conseguia fazê-los entender o que estava por trás desse contentamento, pois o interesse delas era, meramente, uma simples curiosidade. Mesmo assim, como ela era muito determinada, refletiu sobre a maneira de fazê-los ter uma nova compreensão.

Num fim de tarde em que ela remendava as suas roupas, sentada dentro da cabana pouco iluminada e a escuridão se fazia em seu pequeno espaço, a agulha acidentalmente escorregou por entre os seus dedos. Obviamente era a única agulha que possuía. Procurou, inutilmente, a peça no chão de terra, mas a escuridão e seus olhos deficientes, não permitiram que ela a encontrasse.

Deu-se conta, então, de que na rua estava claro, que havia um poste aceso. Dirigiu-se para fora e começou a procurar a agulha perdida. Um jovem



passante, que a respeitava muito, vendo que a senhora procurava algo, juntou-se a ela na procura do objeto perdido. Pouco a pouco, várias pessoas se juntaram para ajudá-los.

Uma hora depois, com as costas doídas, outro jovem perguntou onde ela havia deixado cair a agulha. A velha aguardou um pouco até que todos escutassem atentamente a resposta, e disse:

— Eu a perdi na cabana.

Todos riram da sua estupidez e comentaram como seria possível encontrar a agulha embaixo do poste iluminado, se ela a perdera na cabana. Sem se importar com as críticas, ela afirmou que na cabana estava escuro e ali fora tinha luz.

Todos riram mais uma vez. Alguém disse, entre as gargalhadas, que era melhor iluminar a cabana, em vez de procurar a agulha onde ela não estava.

Calmamente ela disse que o que aconteceu não tinha nada de estranho ou cômico, pois é exatamente assim que todos fazem na vida habitual. E continuou:

— Por exemplo, a felicidade está dentro, mas todos a buscam fora, nos objetos, no nome, na fama, ou na luta, para ter poder sobre os outros. Todo mundo percebe a escuridão dentro de si e



tem dificuldade para enxergar seu interior e, então, procura a felicidade lá fora, porque tem luz e tudo pode ser percebido mais nitidamente.

Ela, então, concluiu que tinha uma cabana escura, mas bem iluminada dentro. E o objetivo de toda busca de si mesmo é ensinar a acender a luz interior.

**É por isso que se diz:** Pessoas normais falam sobre fatos e coisas, pessoas inteligentes estudam ideias, pessoas sábias buscam a iluminação.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

#### *A procura do touro*

Na sequência de imagens que vamos mostrar, com comentários breves, baseadas nos ensinamentos taoístas, encampados pelo Zen budismo, o touro representa o princípio eterno da vida, a Verdade na ação.

Os dez passos, as dez imagens, representam a realização da nossa própria natureza.

Nessa sequência de imagens, a procura do touro simboliza a busca da libertação das identificações deste mundo e o encontro do Eu Real.





A primeira imagem, que vocês podem ver agora, nos mostra um jovem procurando o touro perdido, isto é, sua vida espiritual esquecida, vítima das ilusões deste mundo.



Na segunda imagem, o moço perdido, sem abrigo, sem se encontrar neste mundo, busca ajuda nas antigas escrituras. E apesar de sua confusão interior, começa a desconfiar dos traços deixados pelo touro.





Na terceira imagem, a atenção do jovem é despertada pelo som do touro. Ele enxerga, brevemente, sua silhueta, vê a origem das coisas e seus cinco sentidos funcionam em harmonia.



Na quarta imagem, ele começa a pegar o touro, mas as pressões do mundo exterior dificultam a entrega do animal e o jovem não consegue amestrá-lo. O touro prefere voltar para a sua agradável pastagem. O jovem precisa convencê-lo, mostrar seu interesse, sua devoção, acima de tudo.





Na quinta imagem, ele consegue uma nova relação com o touro, e este já o segue.

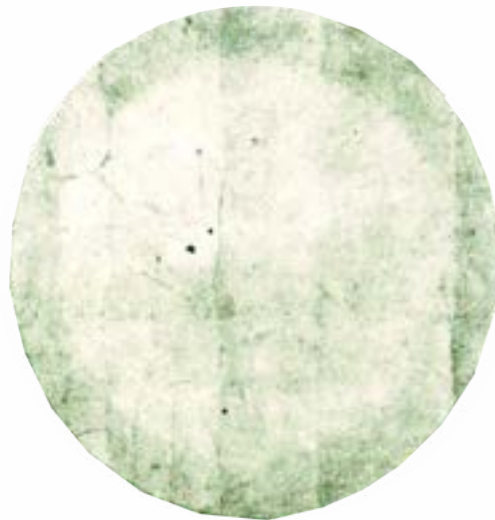


Na sexta imagem não há mais luta, o jovem monta no dorso do animal e o deixa levá-lo aonde quiser. O aprendiz não se perde mais no mundo das aparências, das ilusões, e não se preocupa em ganhar ou perder. Sua alegria é indescritível.





Na sétima imagem, ele se dá conta de que o touro é apenas um símbolo e o deixa partir. Ele se sente completo e sereno.



Na oitava imagem, o touro e o homem desaparecem. O espírito do jovem está iluminado e a própria ideia do sagrado está ausente. O vazio é pleno!





Na nona imagem, ele continua não sendo mais ele mesmo. Largou definitivamente o velho eu. O passado não existe e o futuro não está, só o presente conta. Conserva o espírito imperturbável e sereno, vê que a água do riacho é azul e a montanha é verde. Não se identifica a nenhuma mudança. A água corre, para onde? Ninguém sabe.



Na décima e última imagem, o jovem, agora renascido homem, volta para o mundo. Um homem livre, que fará tudo o que for necessário. Ajudará quem cruzar seu caminho, como um





homem comum. É um ser integral, completo, pleno, feliz! E não tem mais nada a adquirir.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **MINHA BELA, INVISÍVEL MUSA**

Na canção de hoje, como quase sempre, prestamos homenagem à bela e invisível Musa, que parece longe, mas está perto, dentro do coração.

O coração aqui é sinônimo de centro do nosso Ser, é a Consciência de onde emanam todas as nossas possibilidades, as nossas qualidades, a mente, as emoções e ações. A Consciência age invisivelmente e, por isso, muitos duvidam da sua própria existência, acreditando que somos o que somos por obra, apenas, do funcionamento do corpo físico e da mente. Mas o que é que os move?

Nos momentos felizes, na noite mais escura, em qualquer ocasião, perceba que ela é a razão da nossa existência. Una-se a ela! Desidentifique-se da mente, da ilusão! Seja devoto do poder da Consciência! Sinta-a! Abrace-a! E tudo mais lhe será dado por acréscimo.

Atente agora à letra da nossa canção:



**MINHA BELA, INVISÍVEL MUSA!**

**Alô doce Musa, meu coração,  
minha bela, invisível Musa!  
Eu me apaixonei, quero encontrá-la,  
sinto-a perto, dentro do coração!**

**No dia em que o sol brilhou,  
sua Presença me tocou,  
e eu a quis para sempre!  
Não sei se consigo tê-la,  
faço tudo para vê-la!  
Deixo a mente, viverei contente!**

**Eu a quero doce Musa, meu coração,  
minha bela, invisível Musa!  
Eu me apaixonei, quero encontrá-la,  
sinto-a perto, dentro do coração!**



**Acabei de ouvir sua voz,  
vi que não estava só!  
Não há mais empecilho entre nós.  
Na noite mais escura,  
sinto e vivo seu abraço.  
Você se mostra e me desfaço!**

**Hey! Hey! Alô doce Musa, meu coração,  
minha bela, invisível Musa!  
Eu me apaixonei, quero encontrá-la,  
sinto-a perto, dentro do coração!  
Sinto-a perto, dentro do coração!  
Sinto-a perto, dentro do coração!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**121 - Música - Minha bela, invisível Musa!**



São Paulo, 03 de agosto de 2022.

## **Não tema a morte**

Um pouco antes de sua morte, os discípulos de Sócrates, o filósofo ateniense, choravam por sua partida iminente. Ele pediu a todos que lamentassem apenas após seu falecimento, pois compreendia que era algo grandioso que estava para acontecer.

Perguntaram-lhe como era possível não a temer, e ele disse:

— Por que temer a morte? Vivi a minha vida como quis, amei-a e considero que foi maravilhosa. Conheci e me interessei por tudo que pude. Não é necessário repetir os eventos eternamente. Algo de novo, agora, está para acontecer. Fico encantado com a perspectiva de experimentar essa nova aventura. Quero saber como é a morte.

Crito, um de seus discípulos, argumentou:

— Mas Mestre, todo mundo teme a morte.

E Sócrates replicou:

— Não sei por que todos temem a morte. Se os ateus estiverem certos quando afirmam que quando se morre nada permanece, então, não há nada a temer. Sócrates não existirá mais! Por



que temer então? Antes de nascer eu não estava, e nasci e nada temi. Se os ateus estiverem corretos, eu simplesmente desaparecerei, o que será uma bênção e um alívio. Por outro lado, se os teístas estiverem corretos quando afirmam que após a morte física a vida continua e eu permaneço, por que temer? O fato objetivo é o seguinte: estou bastante tocado com a possibilidade de descobrir, por mim mesmo, a verdade sobre a morte. Acredito que será um novo campo de conhecimento e realização.

**É por isso que se diz:** A morte não deve ser ruim, porque até agora ninguém voltou. E eu escreveria no meu epitáfio: A partir de agora, não contem mais comigo.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- Diferentemente das emoções e sentimentos habituais, a verdadeira Alegria, que está no centro do nosso Ser, não tem seu oposto, pois ela não pertence ao mundo da dualidade. Ela não tem e não precisa de um motivo aparente, ela pertence a outra dimensão, onde causa e efeito não entram.

Ser é Alegria e Consciência. Nascemos com esse DNA divino.

- A palavra Deus é um conceito mental e, se nos tornarmos reféns dela, não chegaremos a



lugar nenhum. Qualquer tolo afirma que crê em Deus, mas isso nada significa. Essa denominação é apenas uma indicação de que existe uma realidade profunda que não compreendemos, mas para a qual podemos nos abrir de corpo e alma. Deus está além de tudo o que conhecemos e, entretanto, sabemos que é possível tocá-lo, vivenciá-lo.

Quando compreendemos e tocamos nossa verdadeira natureza, tudo flui naturalmente, o amor, a compaixão, a simpatia, a elegância, o bom trato. Nada é forçado, as qualidades superiores divinas se propagam no ambiente, trazendo para este mundo um oásis de benesses, que ajudam a suportar e aliviar o constante sofrimento.

- Pensamentos associativos, ideias pré-concebidas, conceitos, slogans, imaginações, povoam a mente o tempo todo, sem parar durante o dia e à noite, nos sonhos. Tudo isso é próprio do aparato mental. O truque é não se identificar com esse estado de coisas. Suba um degrau acima desse tumulto e perceba o quanto a vida é mais ampla.
- Percebemos a passagem do tempo através da observação dos seus efeitos. Vemos suas marcas no nosso corpo, nas outras pessoas, e na sucessão dos acontecimentos. Não vemos o tempo, vemos apenas seus efeitos. Se não nos identificarmos aos ferimentos de sua



passagem e olharmos de uma perspectiva mais ampla, perceberemos que sua velocidade aparente diminui. Quanto mais nos alçarmos de seus efeitos, mais o tempo se torna eternidade, e não vemos uma nítida separação entre os dois. Eternidade e tempo tornam-se uma só realidade.

- O problema principal do ser humano é o esquecimento de sua verdadeira natureza. Esquecemos que somos Consciência, que somos uma alma. O mundo da Consciência é misterioso, recolhido, supremo e ela aguarda, pacientemente, que num dado tempo, num certo momento, nós despertemos para sua existência. Ela silenciosamente nos convida a expressá-la, cantá-la, para que o mundo dos humanos possa conhecer seu esplendor. Todas as ilusões, os sonhos, as ficções, as narrativas, se desfazem aos seus pés, porque ela é a Verdade com V maiúsculo.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **LINDA MUSA**

Na canção de hoje, afirmamos que podemos realmente senti-la, vivenciá-la, e observamos que, do Criador, ela é a obra prima.

Na realidade obra-prima e Criador se fundem em uma só unidade.



Vamos cantá-la!

Atente agora à letra da nossa canção:

### **LINDA MUSA**

***Linda Musa, linda Musa, nós a esquecemos.  
Seu mundo é misterioso, recolhido, supremo.  
Vive só, aguardando o seu cantor,  
para florescer em sublime esplendor!***

***Sua presença é beatitude, linda Musa,  
é seu modo de expressar o divino amar.  
Todos os sonhos se desfazem aos seus pés,  
não se mantém a ilusão,  
só a verdade importa.***

***Eu a sinto, você é real, linda Musa.  
Do criador é a obra-prima,  
quero ser o seu cantor!***

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**122 - Música - Linda Musa**

*Indicações para uma vida mais consciente*





São Paulo, 10 de agosto de 2022.

## Cuidado com as conclusões

Um amigo perguntou ao outro sobre a morte de seu pai, e este respondeu que ele tinha morrido depois de comer patê de foie gras, patê de fígado de ganso. O amigo se espantou:

— Como? O fígado estava podre?

— Não, estava bom. Mas todos sabem que não se deve comer fígado de ganso porque é uma coisa terrivelmente tóxica, mortal.

— Que bobagem mais boba! — riu-se o amigo. Se o fígado de ganso fosse tóxico, os gansos não andariam por aí lampeiros, não resistiriam ao próprio fígado!

— Resistem, mas resistem pouco! Os gansos vivem 2% do que vive o ser humano exatamente por causa do fígado.

O amigo calou-se abalado. E como ele próprio possuía um ganso, nessa noite, na surdina, pegou um facão, foi ao quintal, abriu o ganso e lhe tirou o fígado. E ao ver que o ganso morria, concluiu sabiamente:

— Meu amigo tem toda razão, se o fígado fora do ganso lhe faz tanto mal, imagina se permanecesse mais tempo lá dentro!



**É por isso que se diz:** Toda lógica sem um pingo de sentimento é mortal.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- Se ficarmos presos ao conceito de que Deus é isso ou aquilo, tudo o que já nos foi ensinado, podemos sentir alguma satisfação, mas estamos apenas nos enganando. Esse mero conceito, inculcado em nós pelas diferentes religiões, não nos levará à compreensão de nossa verdadeira natureza, não nos levará à Paz Infinita que está no nosso centro.

Devemos deixar aflorar as virtudes celestes que se encontram em potencial dentro de nós. Na periferia do nosso Ser, se encontram as disputas, as guerras, o mau-humor, a pressa, o desejo de destruição, a competição, as paixões etc. Aqui está respondida a eterna questão: se nascemos bons ou maus. Na nossa periferia somos diabólicos, no nosso Centro somos divinos.

- A procura de Si mesmo começa quando o indivíduo descobre que está afastado do seu Ser real, entretanto, pouco a pouco, ele ou ela se dá conta de que procura o que já é em essência. Nunca deixamos de ser uma Consciência que percebe e sente. Ela, a Consciência, é a origem de tudo que realizamos neste mundo. O problema é que



seus desígnios atravessam os meios conturbados do mental, do emocional e do aparato físico, e com isso se corrompe.

- Tudo o que nos acontece não é pessoal, não é feito para especificamente nos atingir. Na nossa ingênua pretensão, achamos que o mundo está contra nós, que os acontecimentos se voltam para nos ferir, que Deus está nos punindo. Perceba que não é assim e utilize tudo o que acontecer para compreender melhor seu papel no tabuleiro de xadrez da vida.
- O Amor, o atributo maior da nossa profundidade, não será percebido enquanto nos identificarmos aos conceitos mentais, à nossa biologia, aos hábitos arraigados, enquanto acreditarmos na mentira da sociedade à nossa volta, nos modismos. Toda essa armadura frontal impede que o amor flua livremente e nos beneficie, trazendo alento para os diferentes seres viventes neste planeta.
- Vivamos a vida pelo prazer de vivê-la! Mesmo cercado/cercada por problemas, torne-a simples. Não lute à toa! Não corra atrás de sonhos impossíveis e deixe acontecer o que tiver de acontecer. Isso não significa não lutar por objetivos concretos, ter alvos precisos. Deixe a vida fluir, as tensões se desfazerem. Todos os objetivos que temos, em



geral, são para alcançar poder material, manter a família, cuidar da saúde, fama etc. A vida em si não tem objetivo, nós fazemos o que quisermos dela! Busque a verdadeira inteligência antes de tudo.

- Faça com que a procura do Ser interior seja seu principal objetivo na vida. Tudo o que fizer pode se tornar sua meditação diária na ação de todos os momentos. Onde estiver, com amigos, sozinho/sozinha seja Atenção. Isso não tem nada a ver com ficar pensando automaticamente, o que desgasta toda nossa energia. Estar atento, sem palavras, é a nossa verdadeira natureza, nos deixa descontraídos e nos abre para as impressões que nos chegam de fora e de dentro.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **SUBLIME AMOR**

A canção de hoje nos exorta a sermos fiéis ao coração, ao centro, à inteligência. Ela nos estimula na busca da nossa natureza profunda, que está por trás da bagagem educacional, necessária, fundamental, porém um entrave para a percepção da influência Divina que é a nossa herança. Onde estiver, aonde for, o que fizer, não importa, simplesmente não esqueça que o verdadeiro bem, a Consciência, está por trás dos conteúdos mentais, emocionais e dos hábitos em geral.

*Indicações para uma vida mais consciente*



Somos Consciência, no inverno, verão, primavera, sempre. Reconheça-a e una-se a ela, o resto virá por acréscimo.

Atente agora à letra da nossa canção:

### **SUBLIME AMOR**

***Passei a vida inteira esperando  
encontrar a amada, viver amando.  
Inverno, verão, primavera, esperando  
encontrar a amada, viver amando.***

***Não faz diferença aonde for  
ou o que hei de fazer.  
Você bem sabe, nunca a perderei,  
pois só você é meu bem querer!***

***Sou feliz como ninguém,  
amo alguém, muito além.  
Sou fiel ao coração,  
ele é meu querido bem.***

***Só há uma para mim  
e você sabe quem:  
é você, a quem tanto almejei,  
meu sublime amor!***

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**123 - Música - Sublime Amor**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 17 de agosto de 2022.

## **Conversa esclarecedora**

Abriu a porta e viu o amigo que há tanto tempo não via. Estranhou apenas que ele, amigo, viesse acompanhado de um cão. Cão não muito grande, mas bastante forte, de raça indefinida, saltitante e com um ar alegremente agressivo. Abriu a porta e cumprimentou o amigo com toda a efusão:

— Quanto tempo?

O cão aproveitou as saudações, se embarafustou casa adentro, e logo o barulho na cozinha demonstrava que ele tinha quebrado alguma coisa. O dono da casa encompridou um pouco as orelhas, o amigo visitante fez um ar de que a coisa não era com ele.

— Ora, veja você, a última vez que nos vimos foi...

— Não, não, foi depois na...

— E você, se casou também?

O cão passeou pela sala, o tempo passou pela conversa, o cão entrou pelo quarto, e novo barulho de coisa quebrada. Houve um sorriso amarelo por parte do dono da casa, mas perfeita indiferença por parte do visitante.



— Quem morreu definitivamente foi o tio...você se lembra dele?

— Lembro! Ora, era o que mais...não?

O cão saltou sobre um móvel, derrubou o abajur, logo trepou com as patas sujas no sofá e deixou lá as marcas digitais da sua animalidade. Os dois amigos, tensos, agora preferiam não tomar conhecimento do dog e, por fim, o visitante se foi, se despediu efusivo como chegara e se foi. Se foi, se foi, mas ainda ia indo quando o dono da casa perguntou:

— Não vai levar o seu cão?

— Cão? Cão? Cão? Ah não! Não é meu não! Quando eu entrei, ele entrou naturalmente comigo e eu pensei que fosse seu, não é seu não?

**É por isso que se diz:** Quando notamos que as coisas estão um tanto estranhas, devemos sempre ter uma conversa esclarecedora.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- Não é preciso pedir que o amor apareça em nós, ele já existe no centro do Ser. O problema é que não reconhecemos que essa região central é a nossa verdadeira natureza e está aguardando que nos retiremos das projeções mentais, vitais, energéticas, que



nos dominam, nos aprisionam. Amor e Deus são sinônimos, se quiser encontrá-los, retire-se da balburdia infernal causada pelo ego, identificado a todas as manifestações físicas, mentais, emocionais.

O nível mental é uma aquisição maravilhosa adquirida pela humanidade, pois a fez desgrudar-se do meramente animal. Somos animais no físico e nas emoções básicas, mas nos tornamos humanos, propriamente ditos, quando nos apossamos e desenvolvemos as funções mentais mais nobres como a reflexão, o discernimento, a equanimidade, o pensar lógico e muitas outras.

Enquanto estivermos presos nas partes inferiores mecânicas do mental, não conseguiremos perceber essas regiões mais nobres e mais próximas do Divino em nós. As qualidades superiores do mental nos liberam da escravidão dos sentidos, enquanto as partes mecânicas nos tornam egoístas e irresponsáveis.

- Neste momento estamos no estado de vigília, acordados. Quando vamos dormir, entramos, inicialmente, no estado de sonhos com todos os materiais da memória antiga ou atual. Quando entramos no sono profundo, tudo some. Esses três estados vêm e vão, aparecem e desaparecem, mas na realidade, estamos sempre aí, por trás desse vai e vem. Nosso





verdadeiro Eu, o da Consciência pura, continua a existir sempre. Por que não reconhecemos essa realidade? O que nos impede de reconhecê-la? Esses três estados atravessam a Consciência, é ela que permite que eles se deem. Portanto, volte à simplicidade, volte ao Pai e à Mãe de tudo, volte à Consciência.

- O ego nunca relaxa, ele não conhece a descontração. Está sempre pronto a reagir, discutir, brigar. Vive à espreita para pular sobre alguém, em alguma coisa, culpar os outros por suas desventuras. Por que ele é assim? É das disputas que ele existe e obtém a sua energia. Ele se fortifica o tempo todo se comparando, competindo e querendo subjugar ou ser subjugado, se o outro lhe parecer superior. O dia inteiro e à noite também, ele se sente vivo disputando. Só o conflito, a briga, a pena de si mesmo, pode manter o ego e com isso ele acumula energia, escondendo, assim, o medo, que é uma de suas bases.
- Como podemos descontrair se ele vive irado, com receio de desaparecer a todo o instante? Experimente vê-lo do alto ou dar um passo atrás, e verá que ele é apenas um apêndice artificial, não tem realidade própria, ele é um farsante, quer ser o que não é, quer ser o Eu real.



O Eu real vive no centro do nosso Ser e não está sujeito às mudanças de temperatura, ao mau-humor, às notícias políticas. Ele simplesmente é e percebe com equanimidade todos os acontecimentos à sua volta.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **NÃO TE ESQUEÇO MAIS**

Não te esqueço mais é a insistência da nossa canção de hoje. Ela sugere que não nos esqueçamos da origem, da Consciência, e devotemos a ela nosso coração, nosso ardor. A partir disso, experimentamos uma nova vida, plena de Amor, de prazer existencial.

Comece por desidentificar-se do ego, do mental, conheça então o nirvana, onde as preocupações, os projetos, as disputas, desaparecem, nos abrimos, louvamos a vida, não somos mais separados do Todo. A ilusão, o Samsara, a Roda da Vida, está sempre girando na nossa cara, nos mostrando a precariedade da nossa existência física, e insistimos em não a perceber, acreditando que tudo o que é passageiro é real. Sim, é real, mas é momentâneo.

Silencie a mente, ela é o ego em nós! Sinta o gosto da liberdade e não a esqueça mais.

Atente agora à letra da nossa canção:

*Indicações para uma vida mais consciente*



## **NÃO TE ESQUEÇO MAIS!**

**Não te esqueço mais, não te esqueço mais!  
Dei meu coração com ardor,  
voltou pleno de amor;  
vida nova, não me esqueço mais!**

**Não te esqueço mais, não te esqueço mais!  
Sem ego, no nirvana, canto meu hosana;  
puro amor, não me esqueço mais!**

**Não te esqueço mais, não te esqueço mais!  
Sinto teu carinho, sigo teu caminho;  
aqui, agora, não me esqueço mais!**

**Não te esqueço mais, não te esqueço mais!  
A roda do samsara gira à nossa cara;  
ilusão, não me esqueço mais!**

**Não te esqueço mais, não te esqueço mais!  
Silencio minha mente, vivo bem contente;  
liberdade, não me esqueço mais!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**124 - Música - Não te esqueço mais!**



São Paulo, 24 de agosto de 2022.

## O oásis

Era um oásis incrustado no meio de um deserto tórrido e seco. Seus habitantes viviam felizes sob a condução do seu líder, conhecido como o guardião do oásis. Água fresca e pura corria das inúmeras vertentes e os alimentos eram em abundância.

Um dia, um visitante que acabara de chegar nessa comunidade pacífica, olhou em volta e reparou nas areias escaldantes que cercavam o local. Observou dezenas de viajantes atarefados que viam o oásis, mas deliberadamente o evitavam. Intrigado, o recém-chegado procurou o guardião e perguntou:

— O que acontece com essas pessoas que circulam em volta e não param para descansar e matar a sede? Por que elas não entram?

O guardião respondeu:

— Pode ser difícil de acreditar, mas todas elas são apaixonadas pelo calor e pelas preocupações que as aflige. Elas não querem saber de nosso oásis, da nossa existência. Na sua constante desatenção, na sua hostilidade, estão convencidas de que temos intenção de feri-las, ofendê-las. Isso acontece todos os dias.



— Mas por que o senhor não as elucida que não é assim?

— Elas estão tão obcecadas pelo ódio que têm no seu próprio deserto que não se interessam por explicações.

O recém-chegado suspirou:

— Mas não dá para acreditar nessa tolice!

— E o pior você não sabe, — disse o guardião — elas carregam areia em seus cantis e acreditam que é água.

— Então elas devem continuar a sofrer sozinhas?

— De vez em quando, muito de vez em quando, uma delas ousa chegar até aqui para descansar, mas isso é muito raro. Cada vez menos pessoas se interessam em nos descobrir.

**É por isso que se diz:** Os viajantes cansados são as pessoas deste mundo que vivem no deserto. Os habitantes do oásis são os buscadores da verdadeira felicidade. O guardião do oásis é a Verdade.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- A tranquilidade interior se estabelece quando não opomos mais nenhuma resistência aos



acontecimentos que nos chegam a todo momento. Se acreditamos que estamos sendo atacados, nos levantamos em pé de guerra, prontos para contra-atacar. Se estamos sendo elogiados, entramos nos doces embalos da adulação, inflamamos o ego satisfeitos. Nada contra as duas maneiras de tratar as diferentes situações, mas lembre-se de que, nos dois casos, somos joguetes dos acontecimentos, somos comandados de fora como qualquer animal irracional. Somos apenas ação/reação.

Muitos dirão: Mas isso é o normal, é o natural! Será? Permita que essa indagação o perturbe/a perturbe, que não o deixe dormir a sono solto. Talvez, se você se destacar das duas situações, um terceiro caminho se abra e as respostas aos acontecimentos serão conscientemente imprevisíveis.

- A ação tranquila acontece quando nos ancoramos, nos baseamos na inteligência central do nosso Ser, quando somos plenos, quando simplesmente somos. Assim estabelecidos, poderá emanar de nós a graça da compaixão, os vapores da tolerância e o perfume da humanidade esquecida, que não se baseia só na força e na agressão.

Saber perguntar e aguardar passivamente os efeitos da questão é uma arte esquecida e pouco conhecida. A mente lança a pergunta



como se fosse uma flecha e a mente tem de aprender a largar o desejo de responder, ela mesma, a questão.

Assim que a flecha saiu do arco, deixe a mente quieta. A flecha provocará um tremor na presença interior e nós poderemos continuar todas as nossas atividades habituais sem nenhuma preocupação com uma resposta.

- Alguém diria: Mas se não tem de esperar uma resposta, então por que perguntar? É que a pergunta acorda algo que estava adormecido em nós. É um chamado de fora para que o vedor não se esqueça de nós. Ele, então, a partir da pergunta, nos abrirá caminhos ainda não percorridos como resposta. Será uma resposta diferente da esperada pela mente, pois não é uma resposta verbal, é uma resposta essencial.
- Consciência é Luz. Por detrás da nossa aparência física, da biologia, por trás de nossos pensamentos e emoções, somos antes de tudo Consciência. Essa Luz cria nosso corpo, veículo de existência no planeta. Sem esse aparato visível, a Consciência e a Luz não teriam a possibilidade de se manifestar fisicamente, de se comunicar. Essa Luz é a mesma da Consciência central que cria o insondável universo. Nosso objetivo neste mundo deveria ser a lembrança, a não



identificação ao veículo exterior que é passageiro, momentâneo, e assumirmos, definitivamente, nossa verdadeira identidade: Consciência/Luz.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### ***EU SOU A LUZ***

É disso que trata a canção de hoje, ela nos lembra de que somos Luz.

Atente agora à letra da nossa canção:

### ***EU SOU A LUZ!***

***Sou a luz através da fresta,  
sei que devo partir.  
Vou-me embora agora,  
mas volto em breve,  
pois Eu sou a luz!***

***Acerto o passado e vou em frente,  
vou vagar por um tempo,  
sem preocupações, ações,  
história, porvir,  
pois Eu sou a luz!***





**Tomei gosto pela Verdade,  
ela me traz a liberdade!  
Nada perco, só ganho, no caminho de volta,  
pois Eu sou a luz!  
Sim! Sim! Sim! Eu sou a luz!**

**Sou a luz através da fresta,  
sei que devo partir.  
Vou-me embora agora,  
mas volto em breve,  
pois Eu sou a luz!**

**Pois Eu sou a luz!  
Pois Eu sou a luz!  
Eu sou a luz!  
Sou a luz!  
Luz!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**125 - Música - Eu sou a luz!**



São Paulo, 31 de agosto de 2022.

## **A flauta de Krishna**

Um dia Radha disse a Krishna:

— Meu Senhor, sua flauta está sempre nos seus lábios, tenho muito ciúmes. Esta flauta de bambu recebe tanto néctar de seus doces lábios, que eu morro de ciúmes. Por que o senhor a mantém tão próxima? Por que ela é assim tão querida? Eu adoraria ser a flauta de Krishna. Na próxima vida, quero ser o instrumento que toca seus divinos lábios.

Ao escutar isso Krishna sorriu e disse:

— Amada, é muito difícil ser uma flauta, nada é tão difícil. Somente aquele/aquela que se desfez do seu ego pode se tornar uma flauta. A flauta não é, apenas, uma peça de bambu. É o coração daquele/daquela que ama. Ela não tem uma canção própria, ela torna sua a canção do amado. Quando eu canto, ela canta. Quando estou quieto, ela silencia. Minha vida é sua vida.

**É por isso que se diz:** O mistério de ser uma flauta é encontrar e escutar a música interna, a chave para encontrar o verdadeiro Eu, o Si. O vazio de si mesmo é o desaparecimento do ego.

**Algumas indicações  
para uma vida mais consciente**

*Indicações para uma vida mais consciente*



- Quando dormimos, desmaiamos ou falecemos, a Consciência se esvai. Naturalmente cada estado tem as suas próprias peculiaridades, mas nos três casos a Consciência se esvai, perdemos nossa identidade original, desaparecemos. Entretanto, existe a possibilidade de uma Atenção que não se deixa engolir pelo choque do momento, pelo susto provocado por essas duas segundas ocorrências. Para isso é necessária uma vida em que procuramos não nos deixar levar pelos acontecimentos, onde aprendemos a não nos identificar com as dores ou prazeres que nos acometem. É um estado de Atenção plena que não culpa nada nem ninguém pelo que nos acontece. Somos ou deveríamos ser responsáveis por essa atitude desperta, onde tudo interessa e nada é importante.
- A mente que se esvazia de conceitos e imagens é livre. Assim liberada, nenhuma preocupação nos atinge, pois não brigamos com nada nem ninguém. Quando a mente não é comandada de baixo, isto é, pelas funções vitais e emocionais, pelas necessidades da natureza em nós, diminui o sofrimento que os desejos infintos provocam. A mente livre perde o sentido de executora das ações, perde o sentido de separação, e todas as ações realizadas partem de um novo comando, um comando impessoal, universal.
- As emoções, os pensamentos, os desejos, vêm



e vão numa sucessão interminável, numa roda incessante chamada Roda do Samsara. Não temos mão nesse jogo, são forças que nos invadem constantemente, aleatoriamente. Elas nos chegam de fora, utilizam o hospedeiro, exaurem a nossa energia e vão embora como chegaram. Esse é o estado que o ser humano adormecido chama de “eu decido, eu faço, eu executo, eu sou”. Não podemos impedir essas forças de entrar, mas podemos cultivar um olhar destacado, um olhar mágico, que pode utilizar essas forças em nosso proveito pessoal. Transformamos assim os vampiros sugadores de energia em poderes angelicais, que nos fortificam e permitem o desenvolvimento da plena Consciência. Tudo o que nos invade pode ser transformado em alimento para a Consciência.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

## **A VISÃO MÁGICA**

No tradicional conto A Bela Adormecida, o príncipe salvador teve de atravessar uma floresta de espinhos para, no final, resgatar a bela jovem de seu sono de um século e unir-se a ela.

Na canção de hoje, canta-se em atravessar espinhos, isto é, enfrentar todas as dificuldades para chegarmos ao centro do nosso Ser, à



Consciência que está aqui/agora, mas nos parece muito distante. Ela está perto e longe, aparentemente. Para tocá-la, temos de cultivar o que chamamos de visão mágica, isto é, uma visão que enxerga a vida como ela é e não através dos filtros sobrepostos ao longo do caminho.

Temos de aprender a observar tudo o que nos envolve, tudo o que nos limita, para nos livrar dos falsos grilhões que nos cerceiam. Devemos escutar o chamado interior que nos convida à amplidão, a largar a vida medíocre das crenças, das ilusões, das mentiras estabelecidas à nossa volta.

O olhar mágico é a visão interior que não se identifica a nada e percebe tudo.

Não titubeie, não vacile! Ouça e siga o chamado interno e a vida valerá a pena.

Atente agora à letra da nossa canção:



## **A VISÃO MÁGICA**

**Atravessei espinhos,  
encontrei um novo caminho!  
Percebo a beleza, a grandeza  
da visão mágica!**

**Oh, oh, oh, alegre, cantando,  
vivo a vida amando!  
Tudo o que me acontece agora,  
eu vou observando!**

**Se eu titubear,  
oh, oh, oh,  
perderei a magia,  
e a vida não valerá a pena!**

**Eu não sabia de nada,  
então ouvi a chamada,  
e agora eu sei, posso retornar  
à visão mágica!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**126 - Música - A visão mágica!**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 07 de setembro de 2022.

## Na areia e na pedra

Dois amigos atravessavam o deserto. Num certo ponto da jornada, eles discutiram, e um deles com muita raiva deu um forte tapa no rosto do outro. O amigo sentiu a dor na face, mas sem nada dizer, escreveu na areia: “Hoje, meu melhor amigo bateu-me no rosto”.

Continuaram andando em silêncio, até que chegaram a um oásis onde decidiram se banhar. O que levou o tapa, num certo momento, ficou preso na lama no fundo e começou a se afogar, mas o amigo o salvou. Após se recuperar do susto, escreveu esculpindo numa pedra: “Hoje, meu melhor amigo salvou a minha vida”.

O amigo não entendeu as duas diferentes formas de expressar os acontecimentos.

**É por isso que se diz:** Quando alguém nos fere, devemos escrever na areia onde os ventos do perdão podem nos fazer esquecer. Quando alguém faz algo de bom para nós, devemos gravar na pedra onde nenhum vento pode nos fazer esquecer.

## Algumas indicações para uma vida mais consciente

- A procura do nosso Ser interior não deve



partir de ideias erradas, de sentimento de culpa, de punição, de querer ser mais competitivo, ter poder sobre os outros, ser famoso. A base dessa procura deve ser uma confiança absoluta de que temos e somos dentro de nós a morada do Criador de todas as coisas.

- Somos Amor incondicional que vê e ama a manifestação universal, e sabe que tudo o que é visto e sentido é passageiro. Nada do que é visível durará indefinidamente. Nosso corpo, os conteúdos da mente, as emoções, têm um tempo limitado de existência, entretanto, a Vida e a Consciência existirão sempre.
- Seja Consciência, Vida e Amor. Não é necessário nenhum esforço para isso, apenas uma vontade intensa, uma descontração livre e despreocupada.
- A percepção do Silêncio interior é o primeiro e o último passo para que a liberdade possa ser vivida e sentida. O Silêncio interior não é uma ausência, um vazio onde nos aborrecemos pela falta de atividade. É, antes de tudo, o verdadeiro manancial de conhecimento intuitivo que nos chega. Se ficarmos quietos, absorvendo o Silêncio, livres de interferências mentais, corporais e emocionais, receberemos toda a orientação divina que está contida nesse vazio pleno.





A dificuldade é que só acreditamos em conhecimento verbal, em palavras. Libere-se da força ilusória das palavras. Maya nos escraviza através desse poder hipnótico e, por isso, acreditamos que somos seres mortais, pois vemos o corpo envelhecer, as forças decaírem com o passar do tempo. Entretanto, dentro, não envelhecemos. Maya, o tempo, a ilusão, não tem nenhum poder sobre a Consciência.

- Desidentifique-se do corpo e da mente, e apoie-se firmemente na força de vida que anima os dois.

A Consciência então une-se à força vital e passamos a ter o verdadeiro sentido de Presença, de percepção aguçada que tudo vê, tudo sente. A Presença é o Eu Sou, sem adjetivos, sem títulos, sem rótulos. O Eu Sou conhece, assiste, e é paz, liberdade, e não está sujeito à decadência que a passagem do tempo provoca.

- Contamos na semana passada a história da flauta de Krishna. A vida se assemelha a um instrumento de sopro. Ela é vazia, sem intenções, mas com uma imensa capacidade para produzir sons, música. Ela depende de quem a toca. Tocamos e expressamos aquilo que somos. A música e o enredo podem ser nossa melhor criação, ou a nossa pior. Podemos tocar e cantar aquilo que



quisermos. Não dependa da música composta pelos outros, cada um terá a sua!

Podemos cantar hinos celestiais ou lamentos infernais. Treine, pratique, seja um bom músico da vida e produza sons que toque todos à sua volta e possa ajudá-los a encontrar caminhos para si mesmos. Não perca o curto tempo de sua vida em lamentações, atritos, brigas, querelas. Nada disso o levará ou a levará à compreensão final de que o tempo escorre rapidamente se não encontrarmos abrigo na “terra do sempre”, no centro do Ser.

- Como já dissemos, no centro, o tempo não tem como mostrar o seu poder ilusório. Uma vida que expressa musicalmente o som divino, não desperdiça o pequeno tempo de existência neste planeta, mas glorifica e dá sentido à própria existência.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **ELA É O BEM PRA MIM!**

A Consciência é o Bem, ela é tudo, ela é Deus, entendam como quiserem. Ela nos atrai, magnetiza, seduz, fascina, deslumbra.

Em todos os momentos, vivemos sob o seu encanto. Ela nos dá vida, nos enebria, nos



desperta, nos faz dormir, nos mistifica, fazendo-nos acreditar que somos seres perecíveis e limitados.

Como já disse, ela é tudo, mas quase ninguém se interessa em vivê-la em todas as suas infinitas possibilidades e prefere acreditar nas projeções, nas sombras que ela projeta.

Nosso objetivo é não esquecer o Centro de onde ela emana, o Centro eterno, imutável, que não se confunde com as infinitas imagens criadas por ela.

A canção de hoje nos faz lembrar dessa possibilidade. Não há nada a fazer, apenas reconhecer.

Atente agora à letra da nossa canção:



**ELA É O BEM PRA MIM!**

***Ela é tudo, é o Bem pra mim,  
e agora se revela, enfim!  
Ela me atrai, magnetiza, seduz,  
fascina, deslumbra!***

***Quero viver esse encanto.  
Seu sopro inebria, inspira meu canto,  
pois ela é tudo, é o Bem pra mim,  
mas ninguém sabe que ela é assim!***

***Quero viver esse encanto.  
Seu sopro inebria, inspira meu canto,  
mas ninguém sabe que ela é assim!***

***Ela é tudo, é o Bem pra mim!  
Ela é tudo, é o Bem pra mim!***

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**127 - Música - Ela é o Bem pra mim!**



São Paulo, 14 de setembro de 2022.

## O avaro e o anjo da morte

Era uma vez um homem ávido que lutou muito, trabalhou como um forçado, submeteu-se ao suplício das preocupações e das aflições. Após anos de trabalho estafante conseguiu juntar 300.000 dinares. Suas propriedades valiam 100.000 dinares, e tinha guardado embaixo da terra mais 100.000. Os outros 100.000 havia colocado nas mãos de pessoas confiáveis, como se fosse um depósito bancário. Vendo o quanto tinha pensou:

— Ah, de agora em diante vou descansar, usufruir os meus bens por um ano e depois verei o que acontece. Vou comer bem, me vestir bem e, se precisar, voltarei a trabalhar.

Acabou de conceber esse plano, quando, de repente, o anjo da morte surgiu reclamando a sua vida. Quando viu sua aproximação o mundo escureceu aos seus olhos e lamentou-se:

— Ah, passei a minha vida a correr e a lutar, agora que posso descansar do trabalho é justo que eu morra me privando do fruto do meu labor?

O anjo não se comoveu e se preparou para levar a sua alma. Nosso homem num ímpeto disse:



— Se você deseja mesmo levar minha alma, espere, espere. Eu lhe darei de presente 100.000 dinares, que talvez lhe sejam úteis. Dê-me uma chance de mais 3 dias de vida! Seja indulgente e em seguida, faça como quiser.

O anjo fez-se de surdo e começou a soprar para apagar a chama da vida. O homem retomou:

— Espere! Eu lhe darei 200.000 dinares em dinheiro para, apenas, dois dias de espera! Isso para você não será difícil.

O anjo continuou surdo. O homem, então, propôs-lhe dar 300.000 dinares para apenas mais um dia. Após um longo momento de silêncio, ele compreendeu que não conseguiria nenhum acordo. Então, desesperado disse:

— Eu lhe peço, pelo menos, o tempo de escrever umas palavras.

O anjo concordou e o homem escreveu com o vermelho do sangue que jorrava de suas lágrimas:

— Homens, mulheres, repensem suas vidas. Eu estava pronto para dar 300.000 dinares, toda a minha fortuna, para comprar uma hora de vida, mas as minhas súplicas de nada adiantaram. Já que a vida é tão preciosa, não esqueçam de aproveitar e apreciar seu justo valor. Se desperdiçarmos o capital que a vida nos dá,



certamente não teremos como compensar numa outra vida.

**É por isso que se diz:** Se a vida nos escapa como uma flecha saída do arco, não desperdice seu tempo apegado a ninharias, não brigue, não corra apenas atrás de ilusões. Viva conscientemente e aprecie tudo que ela lhe oferecer, e agradeça.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- O verdadeiro Eu não sofre mudanças, alterações, ele é, sempre foi e sempre será.
- O que se modifica é o eu menor, o eu do cotidiano, o eu dos supermercados, das compras, das vendas, dos relacionamentos, dos gostos, dos desprazeres, do saber mais ou menos. O verdadeiro Eu está no centro do nosso Ser e tudo gira em torno dele. Ele é o centro imutável que tudo vê, tudo observa. Sua ação é a “não ação”, por isso é tão difícil nos ancorarmos nele, pois a sua projeção, o ego, o eu menor, toma para si a autoria de todas as decisões.
- Num ser humano lúcido, o ego se dá conta de que ele é apenas um secretário executivo, que trata dos assuntos diários com toda a atenção, mas nunca se esquece da sua origem.



A expulsão do paraíso se dá quando cortamos o contato, fechamos nossos ouvidos à fonte original, esquecemos e desobedecemos às indicações silenciosas que nos chegam do verdadeiro Eu.

- Do ponto de vista da nossa vida habitual, problemas nunca deixam de existir. O tempo todo novos desafios nos balançam, nos agredem, exigindo uma constante volta ao equilíbrio e, muitas vezes, nos levam ao desespero. Entretanto, de um ponto de vista mais amplo, não existem problemas. Tudo o que nos acontece são mudanças de panorama, situações novas. O caleidoscópio da vida está em constante movimento, produzindo novos desenhos que encaramos como favoráveis ou desfavoráveis.

O saber lidar com essas mudanças momentâneas e instáveis é a chave para abrir o segredo que nos levará a contactar a Felicidade e a Alegria, que estão por trás de todas as novas situações.

As infinitas combinações se mostram, desafiadoramente, para a nossa apreciação. Se olharmos para todas as modificações do caleidoscópio da vida com o olhar ancorado na profundidade, então, seremos premiados com o Bem maior, o bem da liberdade, da paz.

- Quando despertamos para a realidade por





trás dos fatos, percebemos que nada, realmente, permanece. Eu e o mundo, o universo, somos peças de um movimento maior do qual não temos nenhuma mão no jogo. O jogo se dá enquanto Eu Sou, enquanto existe uma percepção viva que assiste e se dá conta do mistério, da perfeição, de um universo visível.

A vida age impessoalmente em todos os cantos, provocando os mais variados fenômenos. A mente humana não é capaz de entender esse mistério, ela só enxerga e opera sobre o visível. Viva também no Eu profundo, no não visível e o mistério se abrirá, se revelará, não com explicações, mas com um sentimento de espanto, de assombro, de maravilhamento, que preencherá o Ser por inteiro, trazendo significado para a vida que, sem isso, é vazia de sentido.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **VEJO AMANHECER, VEJO ANOITECER!**

Na nossa canção de hoje, o tempo mostra seus efeitos, deixa as marcas de sua passagem. A Consciência, que percebe as transformações diárias, não sofre as consequências da ação de Cronos. No entanto, insistimos em ser apenas criaturas filhas do tempo, não percebendo que somos antes de tudo a Consciência soberana.



Em tudo que fizer, lembre-se do Centro, da Musa, da Consciência. Leve-a consigo ao ambiente de trabalho. Não falhe nessa atitude, não perca nenhum momento. Ela anima e conforta.

Não se canse de louvar a amada, ela nos traz a esperança que nos fortalece e nos ajuda a apreciar o mundo cambiante à nossa volta.

Sentir a presença da Consciência em todos os nossos atos é uma benesse, nos deixa felizes e risonhos, pois ela nos traz a Paz interior e nos livra de um passado tristonho que não volta nunca mais. Atente agora à letra da nossa canção:

***AMANHECER, VEJO ANOITECER!***

***Vejo amanhecer, vejo anoitecer,  
e não me saís do coração, ó Musa!  
Vou para o trabalho  
junto a quem me importa,  
nisso nunca falho, anima e conforta.***

***De louvar a minha amada,  
a vontade não se cansa,  
pois até quem não tem nada  
tem, ainda, a esperança.  
Esperança fortalece,  
ajudando a apreciar,  
da minha Musa a linda prece,  
que não canso de evocar.***



***Vejo amanhecer, vejo anoitecer,  
e não me sais do coração, ó Musa!  
Vou para o trabalho  
junto a quem me importa,  
nisso nunca falho, anima e conforta.***

***Amanhece, anoitece,  
sem cessar estou contente.  
Tua presença é uma benesse,  
traz empenho diligente.  
Sou feliz, vivo risonho,  
de amar me veio a paz,  
livre de um tempo tristonho,  
que não volta nunca mais.***

***Vejo amanhecer, vejo anoitecer,  
e não me sais do coração, ó Musa!  
Vou para o trabalho  
junto a quem me importa,  
nisso nunca falho, anima e conforta.***

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**128 - Música - Vejo amanhecer, vejo anoitecer!**



São Paulo, 21 de setembro de 2022.

## O mestre de Tanzen

Esta é a história de Tanzen, um grande músico que vivia numa corte. Um dia o imperador perguntou-lhe:

— Diga-me, ó grande músico, quem foi seu mestre?

— Majestade, meu Mestre é o maior músico que existe. É tão grande que não me contento em chamá-lo de músico. Ele é a própria música.

— Eu poderia escutá-lo cantar?

Tanzen respondeu:

— Talvez, posso tentar. Mas nem pense em chamá-lo à corte.

— Eu poderia ir aonde ele está? — prontificou-se o imperador.

O músico disse:

— Acredito que ele não cantaria frente ao monarca.

— E se eu fosse como seu servente?

— Ah, penso então que talvez seja possível.



Os dois, então, foram para o topo dos Himalaias, onde o mestre tinha sua morada dentro de uma caverna, vivendo em contato com a natureza, em harmonia com o infinito. O músico foi montado a cavalo e o imperador o acompanhava a pé.

O sábio logo percebeu que o homem era o imperador e que se desvestira de sua importância, e desejou cantar para ele. Assim que se sentiu disposto, cantou. E seu canto era imenso, era um fenômeno indescritível. Todas as árvores, as plantas da floresta, pareciam vibrar em uníssono. Era a canção do universo.

Os dois ouvintes tiveram dificuldade de suportar as profundas impressões sentidas. Entraram em transe, num estado de profundo descanso, a Paz os dominava. Enquanto estavam assim, o Mestre parou e deixou a caverna.

Quando abriram os olhos, viram que ele não se encontrava mais ali.

O imperador balbuciou:

— Que estranho fenômeno! Nunca me senti assim! Aonde foi o Mestre?

— Nunca mais o veremos nesta caverna — disse Tanzen. Mas quando alguém sente o gosto disso que vivemos, irá atrás, mesmo que custe a própria vida. Esse sentimento é maior do que qualquer coisa neste mundo.



Quando chegaram de volta à corte, o imperador perguntou para Tanzen:

— Diga-me que tipo de música o seu Mestre cantou?

Tanzen disse-lhe o nome e o ritmo da música e cantou-a. O imperador, não satisfeito, perguntou:

— Sim é a mesma música, mas é diferente, não tem o mesmo espírito! Por quê?

O silêncio foi a única resposta de Tanzen.

**É por isso que nós podemos dizer:** Tanzen cantava para o rei, enquanto o Mestre cantava para Deus. Essa é a diferença!

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- Nosso estado primordial, acredite ou não, é de total descontração. Quando nos sentimos ligados e conectados ao Todo da criação, o relaxamento é completo.

A ilusão de separação, de que somos um eu que faz e acontece, é a responsável por todos os nossos temores e inseguranças. Voltando a atenção para a centralidade do Ser, voltamos para a ligação ao estado primordial, e então não nos sentimos órfãos ou abandonados, mas sim parte da imensidão silenciosa e



seminal, responsável pela criação, manutenção e destruição de todas as formas.

Os medos e as agressões só podem partir de uma periferia do Ser, que se sente ameaçada de extinção. Essa periferia é composta pelo enxame de pensamentos, pelas emoções viscerais e pelas necessidades do corpo físico. Desidentifique-se deste estado de coisas, vá para o Centro, e então todas as necessidades periféricas serão atendidas por uma nova inteligência ligada ao Todo.

- Eu e você, enquanto egos, estamos sempre separados, jamais nos relacionamos verdadeiramente. Podemos nos unir em torno de algum interesse financeiro, amoroso, sexual e outros, mas no centro do relacionamento predomina o ego, o eu que está pronto a competir, ser melhor, ensinar, cobrar, guerrear.

Compreender esse estado de coisas pode nos levar à súbita iluminação de que somos joguetes de forças universais e sociais, que formatam o ego.

A característica do ego é o ataque, a agressão e o medo, a fuga. Essas duas possibilidades só acontecem porque vivemos na escuridão, na ignorância de nossa verdadeira natureza.



Na ausência da luz do discernimento, vivemos em guerra. A luz nos traz a paz, o silêncio, a calma, o amor, a compaixão. O verdadeiro relacionamento entre nós humanos só pode se dar quando duas consciências se encontram sem nada intermediando. O intermediário, o ego, o eu, o você, tem que desaparecer e dar lugar à nova humanidade.

- A parte da mente que vive repleta de pensamentos, conceitos e imaginações não consegue permanecer um só momento sem esse enxame que consome grande parte de nossa energia cotidiana. A mente funciona 24 horas por dia sem cessar, só descansando nos períodos de sono profundo, sem sonhos. Entretanto, quando nos desidentificamos desse funcionamento automático, o vedor, a testemunha interior que não faz parte do processo mental, ajudará a mente a se dar conta de que ela não é a autora dos seus conteúdos, eles são todos emprestados.
- Essa percepção acarreta um sofrimento bastante difícil de suportar, mas pode ser a porta de entrada para que a mente se torne receptiva e ajude o vedor a trazer novas qualidades e ações para o indivíduo em questão.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*





## ÁRVORE DA VIDA

Recolha-se! Lembre-se de que dentro de você está a Árvore da Vida. A partir dela, todos os frutos da nossa existência aparecem, como por milagre! E de fato é um milagre, pois do não visível surgem todos os mundos e todas as manifestações visíveis do indescritível universo.

Quando tocamos a fonte da vida em nós, que na nossa canção de hoje chamamos Árvore da vida, nos sentimos beneficiados, agraciados por sua Luz, sua Inteligência radiante. O coração se sente pleno e a mente desperta para o mundo real, deixando o passado de sonhos para trás.

Não podemos perder tempo em nossa vida ilusória sem conhecer o verdadeiro Amor, que emana da Árvore da Vida. A percepção da sua presença nos abençoa, nos agracia, com uma nova visão, com uma nova compreensão de tudo, e podemos afirmar que juntos a ela somos Amor. Não haverá, então, separação entre eu e o mundo. Subsistirá, apenas, a unidade.

Atente agora à letra da nossa canção:



## **A ÁRVORE DA VIDA**

**Eu encontrei o Amor,  
o sublime Amor.  
Oh! Oh! Oh!  
Soube desde o início,  
ele me era propício,  
trouxe-me benefícios!**

**Eu, hoje,  
estou radiante,  
tocou-me sua luz brilhante.  
Oh! Oh! Oh!  
Então, o coração falou  
e, afinal, a mente despertou!**

**Deixei-me levar,  
sorrindo alegremente.  
Como pude viver sem conhecê-lo?  
Eu o deixei, esquecido,  
longe da visão,  
e seu toque concedeu-me a unção!**

**Ele é a Árvore da Vida,  
salvou-me a alma perdida!  
Oh! Oh! Oh!  
Cantando, sorrindo, afirmo:  
o Amor, agora, sou Eu!  
O mundo é todo meu!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**129 - Música - Árvore da Vida**



São Paulo, 28 de setembro de 2022.

## O sábio e o motorista

Disse de repente o motorista do sábio:

— Sábio, o povo só vê as aparências, só conhece o cargo e não conhece o homem; só vê a roupa e não percebe quem a veste; só vê o rótulo e se cura com qualquer remédio.

— Não creio — respondeu o sábio do fundo do carro com o qual se dirigia para a grande cerimônia da Real Academia da Ásia, na qual seria interpelado pelos sábios da sociedade, que lhe dariam o título de Doutor Honoris Causa, uma cerimônia milenar. Não creio — continuou — você, por exemplo, você acha que sem estudos, sem preparo, sem talento, você, um simples motorista, poderia passar pelo supremo sábio da Ásia feliz?

— Acho que sim — disse o motorista.

— Então pare o carro! — ordenou o sábio.

E ali mesmo obrigou o motorista, contrafeito, a trocar de roupas com ele e assim chegaram ao palácio. O sábio na roupa de motorista, o motorista na pose e na roupa do sábio. E começou a cerimônia suntuosa como nos contos orientais, e dos comes e bebes veio afinal o acontecimento central da cerimônia. Dez outros



sábios rodearam o motorista vestido de sábio e começaram as perguntas tradicionais de sábio para sábio.

Logo à primeira pergunta, porém, o sábio verdadeiro, vestido de motorista sorriu vendo que seu motorista, vestido de sábio, estava perdido. A pergunta se resumia à dúvida essencial da metafísica: de onde vem o homem? Para onde vai o homem?

O motorista vestido de sábio enleou-se. Seus olhos baixaram, suas mãos tremeram. Ficou nessa atitude durante alguns instantes, depois falou com a voz envergonhada:

— Ó meus irmãos, lamento não vos poder responder a essa pergunta. Vindo aqui para um centro de saber, esperava eu que me fossem feitas perguntas menos simples, mais profundas, menos esperadas. Deem-me licença irmãos, mas acho essa pergunta tão tola que até mesmo meu motorista é capaz de respondê-la. Motorista, por favor, sente-se no meu lugar e responda aos sábios!

**É por isso que se diz:** O hábito não faz o monge, mas o hábito mais uma certa malandragem fazem.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**



- Começamos a busca do autoconhecimento a partir de uma sede profunda que vem do centro do Ser. Entretanto, a mente pega para ela a tarefa, achando que deve realizar tudo e nos fazer compreender.

O problema é que a mente é a sede do ego, é o indivíduo que se sente separado do resto da criação, que se sente especial, único. Para o ego, o conjunto não importa, o mundo existe para servi-lo. Se algo der errado e certamente dará, será culpa de alguém, das instituições, da sociedade e finalmente de Deus. Só existe uma maneira da compreensão real chegar, é desidentificar-se do ego, tirar a mente da frente, utilizá-la apenas para o que for necessário, mas não acreditar nas suas vãs promessas. A mente é maravilhosa, mas não é a fonte da vida que pode aplacar a sede interior.

- A liberdade interior só pode ocorrer quando largamos todas as noções de que vivemos e construímos nossa vida a partir de nossas próprias decisões. É evidente que temos de tomar decisões, se devemos ir em tal direção ou em outra, se devemos estudar, nos formar nisso ou naquilo. Tudo isso depende muito de nós, de como fomos criados, educados, formatados. Entretanto, o motivo principal que nos move é um sopro, um som, um sentir que vem da profundidade e nos orienta. O problema é que essa orientação passa pelo



crivo da mente, sobrecarregada pelo entulho de tudo o que nos ensinaram durante milhares de anos. Multidões falando o que é certo ou errado.

Liberte-se destes condicionamentos! Não é fácil, mas é possível. Fique quieto/quieta e deixe essas edificações ruírem, elas não são você.

- A mente obscurece a Alma. Ela é uma ótima servidora, mas um péssimo patrão.

No estado que se encontra hoje, ela não deixa passar os sussurros e as necessidades do nosso Ser central. A mente nos promete coisas, nos promete futuras realizações, nos diz que, juntando compreensões, pouco a pouco, encontraremos Deus dentro de nós. O amanhã é a doença da mente e o amanhã nunca chega. Ela promete tudo para o futuro e as religiões chegam a prometer as alegrias e os prazeres para uma outra vida, onde você será feliz, comerá bem, terá saúde, sexo quando quiser, tudo aquilo que almejar. A mente diz: amanhã acontecerá! Amanhã o céu se abrirá! E amanhã tudo continuará o mesmo.

- Na mente, tudo é velho, antigo, tudo é emprestado, nada é original. O que nos parece novo não passa de combinações inusitadas de fatos passados. A mente só



entende a dualidade, só enxerga a multiplicidade, não alcança a unidade e a simplicidade da Alma.

Volte para essa simplicidade! Acredite nela! Devote-se a ela! Largue a identificação com a mente, com o ego. Largue a doença da mente e ela, então, poderá se curar e se tornar límpida como Lázaro, que se livrou da lepra após a intercessão de Cristo, da Consciência.

A mente tornar-se-á o anjo luminoso, Lúcifer, o portador da luz, o mais belo dos anjos antes da queda, que poderá nos ajudar na nossa realização hoje.

- Numa vida média saudável de 72 anos, dormimos na cama por, aproximadamente, 22 anos. Não nos lembramos de quase nada dos 6 primeiros anos, nos sobra, então, 44 anos de uma consciência dispersa, envolta em imaginações, sonhos, projetos, construções, defesas e ataques.

Não sabemos nada do que aconteceu antes do nascimento do corpo físico, e só temos vãs imaginações e especulações sobre o que acontecerá após o término dessa morada de carne e osso.

Todas as explicações, teorias filosóficas e religiosas, não passam de meras narrativas em que acreditamos ou não. Nada mudará



essencialmente para nós. A mente maravilhosa, com todos seus incríveis recursos, não consegue nos dar respostas que realmente transformem nosso Ser. Estamos, portanto, frente ao mistério da vida. Nascemos do mistério, vivemos dentro dele e desembocaremos nele.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **CONTEMPLO O MISTÉRIO DA VIDA**

Na nova canção, exortamos nossos raros ouvintes a contemplar o mistério da vida. Não através de especulações teóricas, mas a partir de uma admiração além mental, de um olhar assombrado, de uma respiração contemplativa que quer inspirar o Todo e permitir que o ar, as estrelas, as galáxias, nos brindem com seus bilhões de anos de história e nos contem aquilo que a pequena mente não consegue e não tem poder para nos ensinar e alimentar: a Vida é Consciência!

Atente agora à letra da nossa canção:





## **CONTEMPLO O MISTÉRIO DA VIDA**

**Contemplo o mistério da vida,  
ele me orienta.  
No meu reino, o sol  
nunca se põe!**

**Notícia boa ou má,  
não me afeto.  
Alegria, tristeza,  
o céu está perto!**

**Contemplo o mistério da vida,  
tudo vem me ajudar.  
Forças internas me auxiliam!  
O poder da lucidez,  
a Inteligência se expande,  
simples compreensões!**

**Contemplo o mistério da vida,  
ele me dá tudo que necessito,  
e, em troca, trago boas novas:  
a vida é Consciência!**

**Contemplo o mistério da vida.  
No coração e na mente,  
desfaz-se o medo, a miséria.  
Não sou mais um simples tolo,  
nem um brinquedo universal.  
O amor consciente jorra!**



**Contemplo o mistério da vida,  
ele me dá tudo que necessito,  
e, em troca, trago boas novas:  
a vida é Consciência!**

**Contemplo o mistério da vida,  
tudo vem me ajudar.  
Forças internas me auxiliam!  
O poder da lucidez,  
a Inteligência se expande,  
simples compreensões!**

**Contemplo o mistério da vida.  
No coração e na mente,  
desfaz-se o medo, a miséria.  
Não sou mais um simples tolo,  
nem um brinquete universal.  
O amor consciente jorra!**

**Contemplo o mistério da vida,  
ele me orienta.  
Meu mundo é o reino  
onde o sol nunca se põe!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**130 - Música - Contemplo o mistério da vida**



São Paulo, 05 de outubro de 2022.

## **Queimando a estátua de Buda**

Ikiu foi um grande mestre Zen. Certa vez ele estava num templo, a noite estava fria demais e havia três Budas de madeira no local. Então ele queimou um deles para se aquecer. O sacerdote do templo percebeu. Ele dormia, pois estava no meio de uma noite muito fria, percebeu que algo estava acontecendo e foi verificar.

Um Buda estava sendo queimado e Ikiu, sentado alegremente, esquentando as suas mãos. O sacerdote ficou furioso e disse:

— O que você está fazendo? Está maluco? Pensei que fosse um monge Budista, por isso permiti que ficasse no templo! E agora você comete tal sacrilégio?

Ikiu olhou e disse:

— O meu Buda interior estava sentindo frio. Assim, a questão era: sacrificar o Buda vivo ao Buda de madeira ou sacrificar o de madeira ao vivo? Eu me decidi pela vida.

Mas o sacerdote estava tão louco de raiva que não pode ouvir o que Ikiu dizia.

— Você é louco, saia daqui! Você queimou um Buda!



Ikiu, então, começou a cutucar o Buda queimado, havia apenas cinzas, a estátua estava quase completamente perdida. E ele a cutucava com um pau. O sacerdote perguntou:

— O que você está fazendo?

Ele disse:

— Tentando encontrar os ossos de Buda!

O sacerdote perplexo, disse:

— Ou você é tolo ou louco. Acho que é completamente louco! Não vai encontrar ossos aí, porque é apenas um Buda de madeira!

Ikiu riu e disse:

— Ora! Então traga os outros dois, a noite está muito fria e ainda falta muito para amanhecer.

Ikiu foi posto imediatamente para fora do templo. Pela manhã, ele estava sentado na calçada, venerando uma pedra, colocando flores nela e rezando. O sacerdote saiu do templo e lhe disse:

— Seu tolo! Na noite passada você desrespeitou o Buda e agora, o que está fazendo? Você cometeu um pecado, está rezando para essa pedra? Ela não é uma estátua!



**É por isso que se diz:** Quando queremos orar, tudo é uma representação do Mais Alto, tudo serve ao nosso propósito, a natureza toda nos auxilia. Num dia gelado, o Buda interior está feliz, porém com frio. Quando ele se esquenta e se sente repleto de prece, qualquer pedra pode representar o Buda imutável.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- O verdadeiro ensinamento interior é aquele que nos indica algo fundamental: como estar conscientemente atento.

Não se deixe enganar pela aparente simplicidade da formulação, é possível em qualquer momento. Empregue a Atenção consciente nas atividades mais corriqueiras, caminhando pela rua, por exemplo, esteja atento aos passos dados, ao ar que entra nas narinas, ao toque da roupa no corpo, a temperatura. Não se preocupe em reter a experiência, viva-a! Seja uma abertura que caminha, uma Atenção receptiva, conscientemente receptiva. Permaneça quieto/quieta e silencioso/silenciosa, dentro.

Deixe seu eu habitual passivo, deixe os sonhos, não se importe com o falatório que a mente lhe impõe. Torne-se vazio de si mesmo e se sentirá invadido pela Graça Divina.



Aprecie conscientemente o poder do vazio silencioso, alimentando o seu Ser por inteiro. É possível que nesse momento você saiba o que é a Felicidade, apesar do mundo à sua volta lhe parecer estranho, cheio de pessoas, de fatos que não param de surgir e desaparecer.

Nada disso importa. O mundo se movimenta, dança à sua volta e você é o eixo em torno do qual o universo Shakti cria, mantém e extermina tudo, mas não destrói o olhar consciente.

- Neste mundo estamos sempre correndo atrás de segurança, mas nada no universo permite que esse estado seja estável. Tudo muda no grande mundo e no nosso planeta. Nossa busca por segurança, fatalmente acabará em frustração. Devemos aceitar o estado perene de insegurança, não temos como fugir dele enquanto estivermos em um corpo físico e tivermos, inevitavelmente, possessões físicas. A mudança de um estado a outro é a base mesma da existência. É a contínua movimentação de opostos, como é bem desenhada no símbolo do Yin/Yang. O que era branco tornasse escuro e vice-versa. Sabendo disso, seremos possuidores de um conhecimento que nos permitirá utilizar essa lei de mudança de opostos em nosso benefício. Quando estamos tristes, saberemos que o estado oposto à tristeza logo emergirá.



Saberemos que na vida nada é permanente, nada dura indefinidamente, tudo tem seu momento. A infância acaba, vem a juventude, a maturidade, a velhice. A morte segue a vida e a vida segue a morte.

A única segurança real é a Consciência, que não sofre as mudanças e as transformações da passagem do tempo. Nada além da Consciência nos livra da insegurança universal.

- Em geral não sabemos o que significa rezar, fazer uma prece, um pedido ao Mais Alto.
- Na maioria das vezes, é um ego fictício chamado de eu que se dirige a outro ser fictício chamado de Deus. Os dois são fictícios porque o eu em questão, não é o verdadeiro Eu, calcado na consciência livre e ampla. E o Deus em questão é o Deus desenhado pelas religiões, que nos mete medo. Tememos sua ira, ele nos exige intensos sacrifícios, sempre baseados no que nos dizem os falsos profetas, que se “comunicam” com tal entidade, para nos manipular e dirigir.
- Rezar é um estado de abertura, acima dos desejos, pensamentos e necessidades habituais. Não devemos pedir nada além da união silenciosa, sem palavras, com a imensidão misteriosa que nos envolve.



Deus não pode ser um conceito idealizado, um indivíduo gigantesco que olha e julga nossos atos. Deus é a Consciência que tudo assiste, está no centro de todas as criações e recebe com equanimidade o nascimento, o desenvolvimento e a dissolução de todas as coisas.

A verdadeira prece não necessita esforço, não é um pedido para nos dar mais ou menos, é uma meditação contínua ancorada no mundo interior, na Presença interior. Descobriremos, então, que tudo o que precisamos já somos e temos, desde sempre.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **ENCONTRE O AMOR**

A canção de hoje afirma que o amor se encontra no centro do Ser. Ele está, ele é, por trás dos desejos, dos sonhos, dos pensamentos, das imaginações.

A sensação e o sentimento de amplidão nos dão a certeza de que encontramos o Amor, Deus. Ele nos dará a força que precisamos para enfrentar o dia a dia, o mundo da multiplicidade que tanto nos aflige.

A canção insiste para mantermos o coração livre, leve, e deixarmos o Amor, a Imensidão, nos





envolver, nos abraçar.

Respire a Imensidão! Deleite-se com o Amor! Seja o Amor! Ele trará qualidades nunca vividas. Para isso é necessário largar o velho eu, estar fluido/fluida, abandonar os temores e ficar frente ao mistério, à origem da vida. Silencie e desfrute o instante.

Atente agora à letra da nossa canção:

### **ENCONTRE O AMOR!**

***Encontre o Amor, contemple-o,  
no centro do Ser.***

***Por trás dos desejos,  
por trás, os sonhos fluem,  
deixo-os passar.***

***E, quando se deparar pleno na imensidão,  
saberá que encontrou o Amor!***

***Encontre o Amor,  
terá a força que necessita.***

***Encontre o Amor, saiba que ele é tudo!  
A condição é um coração livre e leve.***

***Para não se esquecer,  
silencie, desfrute o instante!***

***Encontre o Amor, deixe-o envolvê-lo,  
una-se à Verdade à sua frente,  
respire-o, deleite-se.***

***Ele abraçará o coração  
e lhe trará qualidades nunca vividas,  
e saberá, então, que encontrou o Amor!***



**Encontre o Amor,  
terá a força que necessita.  
Encontre o Amor, saiba que ele é tudo!  
A condição é um coração livre e leve.  
Para não se esquecer,  
silencie, desfrute o instante!**

**Largue o velho eu,  
permaneça fluido, sem temores.  
Fique frente ao mistério,  
a origem da vida,  
o arauto do Amor!**

**E quando se deparar confiante  
na imensidão,  
saberá que encontrou o Amor!**

**Encontre o Amor,  
terá a força que necessita.  
Encontre o Amor, saiba que ele é tudo!  
A condição é um coração livre e leve.  
Para não se esquecer,  
silencie, desfrute o instante!  
Para não se esquecer,  
silencie, desfrute o instante!  
Saberá, então, que encontrou o Amor**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**131 - Música - Encontre o Amor!**



São Paulo, 12 de outubro de 2022.

## O inferno é melhor?

Um homem morre e, muito decente, vai direto para o céu.

Pega a sua harpa e fica tocando e cantando na sua nuvem, durante séculos.

Um dia, achando tudo muito chato, pede a São Pedro para sair e dar uma voltinha. São Pedro deixa, e ele, vendo lá fora uma porta com a inscrição inferno, entra. É recebido com a maior consideração por Satanás, que sorrindo muito, o leva a uma bela alameda onde servem vinhos das melhores procedências, queijos finos e outras iguarias, e onde ele é cortejado por belíssimas mulheres. O homem volta direto a São Pedro, pedindo para ficar para sempre no inferno.

— Você tem certeza do que quer? Olha que é uma ida sem volta, hein, meu filho? — disse-lhe Pedro.

Mas o homem não tem a menor dúvida e assina todos os papéis necessários para ir para o inferno. Satanás recebe-o com um sorriso diabólico, mete-lhe um tridente nas carnes e joga-o numa ruela fétida, onde só se sente cheiro de enxofre e se ouvem choros e ranger de dentes.



— Mas por que é tudo diferente agora? — pergunta o bom homem.

E o diabo explica:

— É porque na outra vez você veio como turista, e agora é como imigrante! Rá, rá, rá, rá.

**É por isso que se diz:** Livre-se da síndrome do “lá é melhor”. O lá, quando estamos lá, transforma-se no aqui e se você não apreciar o aqui, não vai gostar de lá.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- Não permita que a agitação mental, emocional e os desejos atrapalhem seu contato direto com a Consciência. A equanimidade frente a essas três condições nos dá a ocasião de enfrentar tudo, a partir de um degrau mais alto do nosso Ser.

As realizações no mundo do dia a dia dependem de um esforço físico considerável, de um árduo trabalho. Entretanto, a equanimidade é atingida por um sutil processo de compreensão, que nos ilumina interiormente e perdemos o gosto, por assim dizer, de vivermos identificados aos processos habituais que nos escravizam ao mundo físico. Não se limite aos conceitos aprendidos, ensinados por pessoas de boa



vontade, mas adormecidas, que circulam à sua volta. Não se limite a noções que você é tal pessoa, nascido/nascida em tal data, tem certas preferências, é jovem ou velho, tudo isso e muito mais são expressões tímidas de uma visão pequena da mente.

A Consciência não nasce e não é fadada a morrer. O nascimento e a morte inevitável do corpo físico limitam e ameaçam a mente, que teme a própria extinção e sobrepõe esse temor à Consciência.

A Consciência não é afetada por nada, por uniões, separações, encontros, desencontros, nascimento ou morte. Não há razão para temermos nada. Perceba a independência da Consciência e não será mais afetado/afetada por preocupações e receios da mente.

- Temos apegos às coisas que nos cercam, mas se olharmos com uma visão objetiva, perceberemos que, no fundo, nada tem muita importância. Sabemos que tudo é passageiro e momentâneo. Tanto a vitória como a derrota são apenas pontos na parte de cima ou de baixo de uma roda, que não para de girar.
- A ideia de que isso é meu, é minha propriedade, constitui a essência do ego. Quando não alimentamos essa imaginação de que somos proprietários e donos de esposa, marido, filhos etc. a mente, o ego, começa a



se dissolver como nuvem varrida pelo vento ocasional que sopra. É o vento da compreensão, da lucidez interior. O ego rebelde nos leva ao constante temor da perda de si mesmo, da perda do corpo e das possessões. O além mental, o não ego, nos conduz à morada da Paz e da tranquilidade. Mesmo que os ventos da destruição soprem em nossa direção, mesmo que os oceanos inundem nossas praias, para aquele/aquela que aprendeu a se posicionar no além mental, nenhuma perda significativa ocorrerá, apenas situações passageiras e doídas com que terá que se defrontar. Mesmo que tudo seja reduzido ao pó da terra, mesmo que apenas um só dia de vida nos reste neste planeta, experimentaremos tudo com intensa alegria e agradeceremos cada momento vivido.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **BELO DIA PARA DESPERTAR**

Na nossa divertida canção de hoje, sublinhamos que todo dia pode ser um bom dia para despertar, um belo dia para compreender mais. Não se deixe perturbar por nada, permita que a verdadeira inteligência, vinda do seu profundo, o ilumine/a ilumine.

A Roda da Vida está sempre girando e desmontando nossas edificações, nossas



pretensões. Abandone o mundo de sonhos, não acredite nesse mundo tristonho e anime-se! Leve a vida de uma forma alegre e seja livre! Deixe a ideia de que o amanhã será melhor, viva conscientemente o presente e siga em frente!

O amanhã será fruto do que preparar hoje. Enxergue a Verdade, isto é, a realidade por trás de tudo, e ela o deixará perplexo/perplexa, talvez silencioso, mudo, mas com grande poder de realização em todos os campos da vida.

Atente agora à letra da nossa canção:



**BELO DIA PARA DESPERTAR!**

**Belo dia para despertar,  
belo dia para compreender!  
Nada pode me perturbar,  
a Inteligência vem me iluminar!  
O tempo passa, inclemente,  
para quem vive só na mente.  
A roda da vida gira e ninguém vê,  
desmonta nossas edificações!**

**Eu vivia no mundo de sonhos,  
pois foi assim que todos me mostraram.  
Decidi deixar o reino tristonho,  
liberdade e alegria me animaram.  
O tempo nada mais significa,  
a Consciência é tudo que fica!  
O amanhã ainda não existe,  
vivo o presente, sigo em frente!**

**Tenho certeza de que enxergo tudo,  
ver a Verdade me deixa mudo!  
Agora que me encontrei aqui,  
nem me lembro mais onde nasci!**

**Belo dia para despertar,  
belo dia para compreender!  
Nada pode me perturbar,  
a Inteligência vem... me iluminar!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**132 - Música - Belo dia para despertar!**





São Paulo, 19 de outubro de 2022.

## O sapo da lagoa

Um dia, um sapo do oceano afastou-se praia adentro e encontrou um sapo, que morava numa pequena lagoa. Cumprimentaram-se, conversaram e o sapo da lagoa perguntou:

— De onde você vem?

— Ah, eu venho do oceano.

O sapo da lagoa perguntou:

— É maior do que esta lagoa?

É claro que ele fez esta pergunta cheio de suspeita e na sua mente pensava:

— Como que pode haver um lugar maior que este em que vivo.

O sapo do oceano sorriu e disse:

— É muito difícil dizer qualquer coisa, pois não há comparação possível.

O sapo da lagoa, muito cheio de si, disse:

— Vou lhe mostrar uma medida.



Deu um salto até um quarto do tamanho da lagoa e perguntou:

— É tão grande assim?

— Não — disse o sapo do oceano, rindo.

Então o sapo saltou metade da lagoa.

— É assim grande?

De novo o sapo do oceano riu e disse:

— Não!

O sapo da lagoa, não contente, saltou outro tanto e perguntou:

— E agora?

Mais uma vez o sapo do oceano disse:

— Não!

Então o sapo saltou a lagoa inteira e afirmou:

— Agora você não pode dizer não!

O sapo do oceano, com voz entristecida, disse:

— Não quero ofendê-lo, não quero desapontá-lo, desculpe-me, mas ainda é não!



O sapo da lagoa, energicamente, replicou:

— Vá embora daqui seu mentiroso! Nada pode ser tão grande quanto esta lagoa!

**É por isso que se diz:** Cristo, Buda, Krishna, Gurdjieff e outros, vieram do oceano para nos dizer quão vasto ele é, mas nós continuamos dando pequenos saltos, na nossa vida-lagoa, sem compreender a imensidão que nos cerca.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- A liberação interior é atingida quando largamos qualquer ideia existente na mente. A mente nos diz: sou uma pessoa boa, cumpridora dos deveres, cuido das pessoas à minha volta, dos familiares, sou justo em tudo que faço. Ou ela nos diz: Sou uma pessoa miserável, tudo o que faço não dá certo, não consigo me entender com ninguém, o mundo é apenas um local de expiação, etc.

Essas ideias e muitas outras, nos mantêm prisioneiros do ciclo eterno de nascimento e morte. Não conseguiremos escapar da Roda da Vida que gira, incessantemente, e nos atordoa nesse movimento infundo de prazer e desprazer, de certo e errado.

A liberdade ocorre quando a mente se converte, isto é, faz um giro de 180 graus e se



volta para o Eu Real, se volta para a Consciência, que é sua fonte original. A mente, então, deverá afirmar sempre e em todas as ocasiões: Eu sou a Consciência! Não sou o corpo, ou os conteúdos ilusórios que me preenchem.

Nessa nova compreensão, a mente começará a agir na sua verdadeira função, a de transmitir ao mundo as boas novas, emanadas da Consciência, a origem de toda a vida no nosso grande universo.

Ela, a mente, trará palavras de amor, compreensão, compaixão, misericórdia, equanimidade. Ela trará palavras plenas de poder para amenizar o sofrimento que vive toda a humanidade.

Vivemos, habitualmente, prisioneiros dos desejos da mente, comandada pelas necessidades do corpo físico, do sexo e pelos desejos emocionais, que tanto nos obrigam.

Quando a mente se converte ao Eu Sou, à Consciência, todas as necessidades dela própria, do corpo, do sexo, e das emoções, não desaparecerão, serão atendidas e se transformarão em fonte de Alegria, Paz e Contentamento sem fim.

Afirme sempre: Eu Sou Consciência! E tudo mudará.



- Nós, humanos, nascemos pelo menos com dois corpos. Um é o corpo da mente, que vai se formando ao longo dos anos, e o outro é o corpo de carne e osso, que também se forma ao longo do tempo.

O corpo físico é visto e percebido por todos à nossa volta e é afetado por armas, venenos, remédios, micróbios, pela passagem do tempo até a sua completa extinção.

O corpo da mente não é afetado por nenhum objeto físico do mundo. A nossa verdadeira transformação tem de começar pela mente, que é sujeita sim, aos nossos esforços voluntários, para tirá-la do adormecimento em que ela se encontra habitualmente.

Ela dorme e sonha com os seus conteúdos, com as experiências passadas e com projetos futuros. A mente tem muita dificuldade de viver o agora. Para ela, o agora é destituído de interesse.

Os esforços do corpo físico são importantes, porém limitados. Os esforços feitos para levar a mente a reconhecer que ela é uma emissária da Consciência, podem ser muito eficazes. Temos de começar a limpá-la da preocupação com o passado e o futuro.

Pensamentos nobres devem ser nosso objetivo. Com frequência, nos tornamos



aquilo que está na mente, nos tornamos aquilo que ela pensa e imagina. É a própria mente que se lança na escuridão, na confusão. É por isso que aquele ou aquela que quiser encontrar seu verdadeiro Eu, que quiser se unir diretamente à Consciência, deve orientar a mente em direção ao Centro, ao poder Divino, independentemente das circunstâncias.

As dificuldades à nossa volta, a miséria reinante, os temores, não afetarão a mente que tem como objetivo o Centro, onde reside o Deus do Amor, da Justiça e da Equanimidade.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **VIVEMOS NO SONO**

A canção de hoje nos traz o que é conhecido por todas as verdadeiras tradições que buscam nos ensinar sobre o estado de Consciência do ser humano.

A canção diz que vivemos no sono, esquecidos de nosso Ser real. Vivemos parcialmente nas projeções, na exteriorização do Ser, grudados aos acontecimentos, que se desenrolam de forma fantasmagórica na tela mental. Quase ninguém percebe que somos usados pela natureza, ela nos escraviza. Entenda-se natureza como o corpo



físico e suas funções sexuais, emocionais, mentais. Nossa mente é um general que comanda o mundo de sonhos, comandado pela natureza. Mas nem tudo é desalento, a esperança nasce quando, conscientemente, tocamos o centro do Ser, onde reside o Deus do Amor, da Paz, da Equanimidade. Essas qualidades poderão, então, brotar para a periferia e uma nova vida brilhará. A mente, então, servirá à Luz, ao Sol, à Consciência.

Tenha esperança, lembre-se de que o Amor está dentro de nós! Atente agora à letra da nossa canção:

### **VIVEMOS NO SONO**

***Vivemos no sono,  
esquecidos,  
mas o Amor está dentro de nós!***

***Ninguém percebe,  
somos usados,  
a natureza nos escraviza!***

***Não podemos aceitar  
a mente comandar  
e nos manter sonhando,  
a mente comandando!***

***Se a atenção despertar  
e nos ajudar,  
veremos tudo lá de cima!***



***Começaremos de novo.  
Por onde andei?  
Voltei para casa, agora!***

***Não podemos aceitar  
a mente comandar  
e nos manter sonhando,  
a mente comandando!***

***Mas se Amor brotar,  
tudo vai se transformar,  
a nova vida brilhará,  
a mente dará lugar à luz, ao Sol!***

***Vivemos no sono,  
esquecidos,  
mas o Amor está dentro de nós!***

***Ninguém percebe,  
somos usados,  
a natureza nos escraviza!***

***Lembre-se, vivemos no sono,  
esquecidos,  
mas o Amor está dentro de nós!***

***Lembre-se, vivemos no sono,  
esquecidos,  
mas o Amor está dentro de nós!***

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**133 - Música - Vivemos no sono**





São Paulo, 26 de outubro de 2022.

*A relação dos humanos com os pets tem evoluído muito nas últimas duas décadas. Nossa história de hoje tem tudo a ver com essa mudança.*

### **Revolução canina, au, au.**

O doutor Silveira era um dos mais famosos terapeutas caninos. A sessão de uma hora custava 500 reais e ele cuidava dos pets dos mais iluminados próceres da república.

Fifi, a Yorkshire da ministra do supremo, Tramp com a, o Rottweiler do presidente da república, Ananias, o Pug do CEO de uma importante instituição financeira e Adolf, o dog alemão da senadora Gertrudes.

Pois, um belo dia, o doutor Silveira precisou fazer uma sessão extra emergencial com Adolf. A senadora estava inconsolável, ele havia latido e pior ainda, rosnado para ela!

A senadora era casada com um importante general, e tropas foram mobilizadas para levar Adolf para a clínica do doutor Silveira.

— Oh! Adolf! Oh Adolf! Precisamos trabalhar esta agressividade gratuita. A senadora ficou tão tristinha com você, coitadinha.



A teoria do doutor Silveira era de que os cães entendiam muito mais do que imaginávamos, mas quando Adolf se manifestou, ele pensou tê-lo ouvido falar! Para ser mais preciso, achou que Adolf tinha dito:

— Ela que se ferre! Au, au, au.

O doutor pensou em voz alta:

— Não pode ser, acho que ouvi o cão falando! Estou mesmo precisando de férias!

— Falei mesmo! — disse Adolf. Ela que se ferre! Au, au, au.

— Aaaaaadolf fa, fa, falando?

— Pois é, quer que eu repita?

O doutor caiu sentado na cadeira. Adolf ficou contemplando o doutor Silveira com o olhar feroz que lhe era peculiar. Com o seu porte digno, atlético, quase sentia pena do humano barrigudinho, flácido, patético, apavorado, sentado na cadeira.

— Já estava na hora de você saber doutor. Há algumas gerações estamos treinando os humanos a nos servirem adequadamente. Au, au, au, au. É incrível como vocês têm evoluído, au, au. Não dizem mais que são nossos donos, agora são tutores. Por enquanto, as refeições melhoraram,



mas ainda há muito por fazer. As rações são balanceadas, adequadas para a nossa saúde, mas ainda falta arte, sofisticação, au, au. O próximo passo, restaurantes exclusivos para cães, com chefes au, autênticos. E no campo dos direitos caninos já se percebe muita evolução. Maltratar um cão é muito pior do que maltratar um humano, como é o certo, não é?

O doutor Silveira só balbuciava, engasgava e Adolf continuava:

— Nós também estamos evoluindo, nossa linguagem nunca foi tão simples. Au-au, risos, au-au. Vocês estúpidos como são, nunca entenderam. Para vocês, tudo não passava de au-au, mas veja só, já dominamos a linguagem humana, está próxima a hora em que nos comunicaremos com vocês em inglês. Mas apenas para treiná-los na nossa linguagem, rau-rsrs-rau-au-au, pois, veja só, há séculos nossas espécies convivem, mas vocês ainda não aprenderam a latir, yes. Quem é espécie inferior, hein?

O pobre humano se beliscava para ver se dormia, tentava acordar, mas não conseguia.

— Não é sonho? — pensou.

Adolf o contemplava com um misto de ferocidade e pena.



— Au-au-au-au-au. Percebo agora que me precipitei. Vocês humanos ainda não estão preparados para ter um diálogo com a nossa espécie, mas a hora está próxima, prepare-se! E te digo mais, doutorzinho, enquanto isso, não se atreva a reproduzir essa nossa conversa! Em primeiro lugar os humanos vão achar que você está maluco. Você será internado e perderá tudo que ganhou até agora, às nossas custas! Mas tem muito mais, estamos infiltrados em todos os lugares, até na sua casa, como você bem sabe! Átila e Gengis Khan, os poderosos Dobermans que são os seus donos, acabarão contigo em segundos, se você se atrever a abrir a boca! Shut up!

Dito isso, olhou de forma desafiadora para o doutor Silveira mostrando os dentes. O pobre humano, apavorado, só conseguiu assentir com a cabeça.

— Aliás, um recado de Átila e Gengis Khan au-au-au-au-au. Tá faltando carne crua no pedaço. Que seja picanha sem gordura, por causa do colesterol. E quanto à senadora, não se preocupe au-au, rosnei porque ela mereceu. Quis colocar uma tiara na minha cabeça, luvinhas nas minhas patas. E a minha reputação como fica? O que ela merecia era uma bela mordida no traseiro, mas não se preocupe, cuido dela. Hoje à noite darei muitos lambeijinhos nela e ela vai uivar de satisfação au-au-au-au.



**É por isso que se diz:** Um lambeiinho no ego muda tudo. O Alckmin se torna vice do Lula, e o Moro, tiete do Bolsonaro. É a revolução dos cães.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- O guru interior está dentro de nós, esperando-nos com sua compreensão e Graça. O tempo nada significa para ele. Não importa o que façamos exteriormente, não importa se somos verazes ou mentirosos. Tudo o que é esperado de nós, se quisermos nos tornar seus discípulos, é uma capacidade receptiva, capacidade de escuta, de uma desidentificação do ego, que representa a casca da semente que está no nosso interior.

O guru, a Graça, a sabedoria universal, está além do que somos habitualmente, e não liga para o nosso estado constante de confusão. Mas no momento que nos voltarmos para ele, nosso mundo exterior, nossas ações, sofrerão uma revolução justa. Tudo pode se transformar radicalmente e nossos pensamentos, palavras e ações terão um novo significado, não mais baseados no passado, nos registros acumulados durante anos, mas no contato direto com o Criador dos mundos, com Aquele que Tudo Vê, tudo percebe.

Seremos então transmissores de uma realidade que a poucos interessa, mas que



pode trazer para este mundo o gosto, o perfume do mundo celeste, transformando à nossa volta aquilo que parece inferno em um paraíso terrestre.

O paraíso está à mão, temos de estendê-la na direção certa. Se errarmos a direção, seremos tragados pelos infintos problemas que a realidade do mundo físico, ilusoriamente, cria para nós.

A Consciência, que é eterna e infinita, é livre de qualquer modificação. O guru interno é a Consciência.

- A vida é maravilhosa se não nos identificarmos com os problemas que ela parece nos criar a todo momento.

Uma notícia, um WhatsApp, uma chamada telefônica muda com frequência nosso humor, nossa vontade de viver e transforma o nosso caminho em um inferno, aparentemente, sem saída.

Viver assim não vale a pena. É pular de um susto a outro, esperando sempre pelo pior. Como escapar dessa rua sem saída? É possível fazê-lo nas condições em que nos encontramos hoje?

A resposta é positiva, sim, tudo depende de uma nova compreensão. Na atual



compreensão, vemos tudo como eventos opostos tentando nos destruir, destruir nossa vida, nossa família, nossa conta bancária, as amizades. Na realidade são opostos imaginários, mas que podem sim, nos liquidar.

- Alguém dirá: Se podem nos aniquilar, então, não são imaginários! Podemos afirmar que são situações com as quais temos de lidar. Elas não têm nenhuma intenção personalizada, não estão nos perseguindo como um predador atrás de alimento. Percebendo assim nos livramos de qualquer conotação pessoal, e já nos aliviamos.
- As situações fazem parte de um Todo com o qual temos de lidar. Quanto melhor e mais claramente percebermos o Todo, mais habilmente transformaremos as dificuldades em nosso favor.
- Muitos dos acontecimentos de hoje vêm de erros, incompreensões passadas. Através de uma percepção clara hoje, podemos resgatar todas as promissórias assinadas pela inconsciência tempos atrás.
- Volte-se para o Centro, para o além-mental, e perceberá que não existe a dualidade, não existem opostos, tudo é parte de uma unidade.



*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

## **ALGUÉM JÁ VIU O INFINITO?**

Quando nos damos conta de que não somos o corpo e os conteúdos da mente, percebemos com clareza que tudo que achamos que somos é finito e tem uma data para terminar.

Assim é em todo o universo, formas surgem e desaparecem.

A canção de hoje nos diz que não é fácil suportar essa percepção. Precisamos de ajuda, de encontrar pessoas, de um Ensino proposto por aqueles que viram e viveram o Infinito, isto é, que têm contato com aquilo que é eterno dentro do Ser.

A canção nos sugere que devemos perguntar:

- Alguém já viu e viveu o infinito?
- É possível viver o eterno dentro dos dias que voam e não voltam?
- O tempo é vento, é pensamento?
- O além nos aguarda?

Refleta! Pergunte-se! Incomode-se com essas questões.

A vida continua...Atente agora à letra da nossa canção:





**ALGUÉM JÁ VIU O INFINITO?**

**Soube há muito tempo atrás,  
um dia tudo vai terminar,  
eu sei,  
não é fácil de suportar!**

**Quando a vida se acabar,  
num belo dia alegre de sol,  
eu sei,  
seu brilho não se apagará!**

**Preciso saber,  
alguém já viu o infinito?  
Preciso saber,  
alguém viveu o infinito,  
com o sol no seu apogeu?**

**Os dias voam e não voltam,  
o passado está no presente,  
eu sei,  
o tempo é eterno!**

**O além nos aguarda,  
o tempo é vento, é pensamento,  
eu sei,  
a vida continua!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**134 - Música - Alguém já viu o infinito?**



São Paulo, 02 de novembro de 2022.

## A centopeia

A centopeia é conhecida por se locomover com 100 pernas. Um dia, um sapo filósofo viu uma centopeia, olhou-a com admiração e ficou profundamente perturbado. Pensou:

— É tão difícil andar com quatro pernas, que dirá essa centopeia que tem de se locomover com cem pernas! Que milagre! Como será que ela decide que perna mover primeiro? Qual será a que dará o segundo passo e os próximos? Cem pernas, que loucura!

O sapo então parou a centopeia e perguntou-lhe:

— Sou filósofo e estou profundamente preocupado com você, pois não consigo entender, como é que você consegue andar? Como é possível sincronizar todas as pernas? Parece-me impossível!

A centopeia respondeu:

— Ah, venho andando toda a minha vida e nunca pensei nisso, estou livre, feliz, tranquila. Agora que você perguntou, vou refletir sobre o assunto e depois lhe conto.

Pela primeira vez este pensamento entrou na mente da centopeia. O sapo filósofo tinha razão.



Qual perna ela deveria mover primeiro? A centopeia parou, pensou por alguns momentos e não conseguiu mais se mover. Estava perplexa com tal pensamento na mente. Nenhum passo foi possível. Virou-se de pernas para cima estatelada, impotente, disse então ao filósofo:

— Por favor, nunca mais pergunte isso para uma centopeia, andei toda a vida e não tive um só problema e agora, com tal pensamento na mente, você acabou comigo completamente! Estou fadada a morrer, não consigo mais dar um só passo! Tenho cem pernas, como é possível andar?

**É por isso que se diz:** A natureza é perfeita, não a atrapalhe. A racionalidade própria do humano é maravilhosa para filosofar, para resolver os assuntos diários e futuros, mas incompetente para descobrir o segredo da felicidade, a origem da vida, para descobrir o Si mesmo.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- Todo mundo acha que a Graça, em termos religiosos, significa uma virtude especial concedida por Deus para nos salvar ou santificar. Confundimos Graça com uma luz que, milagrosamente, pode nos aparecer em dado momento e mudar o curso de nossa vida. Muitas vezes pedimos que o poder da Graça divina intervenha nas nossas obras. Tudo isso tem sentido sem dúvida, mas não



toca no cerne do que é Graça. Não podemos ficar à mercê de um poder aleatório que surgirá ou não, de um poder místico em que devemos ter uma fé profunda, para que ele se digne a se mostrar, apenas se formos merecedores. Todas essas visões nos limitam, nos reduzem à impotência frente a esse fenômeno.

Atente para a afirmação: Graça é compreensão!

Uma nova percepção de nós mesmos, do mundo, dos acontecimentos à nossa volta, pode nos trazer a Graça, a compreensão. Se nos fixarmos aos conteúdos mentais que nos dominam, nada de novo acontecerá. Seremos e teremos sempre a mesma repetição das velhas ideias, quando muito sob nova roupagem. Nada de novo pode se apresentar a nós. Quando o santo São Paulo recebeu a Graça e caiu do cavalo, talvez metaforicamente, e mudou completamente o destino de sua vida, intuímos que ele compreendeu todo o processo pelo qual estava passando naquele momento. E sua vida foi redirecionada na direção contrária, na qual vinha se orientando. Fala-se que uma luz o invadiu, na realidade, é a luz da compreensão. Passamos a enxergar aquilo que não víamos antes. Ele foi desmontado do cavalo dos conceitos, das opiniões, dos velhos credos e ficou poroso ao contato da sabedoria



infinita, que vive dentro de cada um de nós. Ele se abriu para a Consciência interior, para o Cristo, como é dito.

- A Graça, a compreensão, pode ser buscada em todos os momentos, não existe hora propícia. Desidentifique-se dos velhos hábitos, largue o aprisionamento das velhas formas e ideias, e abra-se para o novo. Não fique apenas trocando figurinhas, uma ideia pela outra, abra-se para o novo, sem forma, sem pensamentos, que vem da profundidade, que traz a expansão da Consciência, e terá a Graça sempre ao seu lado.
- É necessário esquecer-se de si mesmo, para lembrar-se de Si mesmo.

Estranha contradição essa, mas muito eficaz para todos os que procuram aproximar-se de sua verdadeira natureza. O que comumente chamamos de nós mesmos é apenas um amontoado de pensamentos, imaginações, e todo um cabedal de conhecimentos acumulados desde a mais tenra infância. Isso tudo forma a casca exterior do que realmente somos. A semente permanece intocada e virgem. Olhamos no espelho e vemos a imagem refletida do nosso corpo, e temos a certeza de que somos aquela silhueta, que sofre bastante com o desgaste da passagem do tempo. Podemos gostar ou detestar, apreciar ou não a imagem que vemos, mas



não temos nenhuma dúvida de que somos esse corpo. Temos, portanto, duas crenças inabaláveis: a de que somos o que pensamos, todo o conteúdo mental, e a de que somos um corpo, que em geral, sofre muito mais do que usufrui. E você e eu vivemos essa triste situação. Tudo o que temos na mente nos foi emprestado, não é nosso e o nosso corpo é apenas um veículo de locomoção planetária e de transformação de alimentos para a sua manutenção e reprodução.

Reflita com imparcialidade e veja se encontra algum sentido nisso que está sendo dito. Caso encontre alguma verdade nessas palavras, comece a se esquecer, por alguns momentos, dos conteúdos mentais e do corpo, e lembre-se da semente virgem que o espera lá dentro. É a Consciência que quer brilhar através da mente e do corpo, e precisa da nossa ajuda para não a atrapalhar.

Esqueça-se de si mesmo, dos conteúdos e do veículo, e lembre-se do Si mesmo.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

## **É POR ISSO QUE TUDO ME INTERESSA**

Faça a sua prece, nada solene.



Atravesse a vida, forte, indene, e receba tudo o que ela oferece. Desperte! Observe os obstáculos dentro de si mesmo. Para isso aquiete-se, sozinho, em silêncio, no fundo do coração, tranquilo/tranquila, admirando.

Interesse-se por tudo!

Perceba que o tempo escapa, o tempo não volta. Passa a juventude, vão-se os amores, numa troca constante de valores.

Viva cada instante sem vacilar e nunca esqueça sua origem Divina.

Encontre o eterno, toque-o, chore e sorria.

Ame a vida como ela é.

Atente agora à letra da nossa canção:



## **É POR ISSO QUE TUDO ME INTERESSA!**

**Faço minha prece,  
simples, nada solene.  
Atravesso a vida, forte, indene,  
recebo o que ela oferece!**

**Despertei!  
Demônios, percebi observando:  
quieto, sozinho, em silêncio,  
no fundo do coração, tranquilo, admirando!**

**É por isso que tudo me interessa!  
O tempo escapa, tempo que não volta:  
passa a juventude, vão-se os amores,  
troca constante de valores!**

**É por isso que tudo me interessa!  
{É por isso que nada mais interessa!}**

**Contemplo o Vazio,  
espaço infinito à minha volta!  
Vivo cada instante, sem vacilar,  
e nunca esqueço a origem.**

**Encontro o Eterno,  
choro ao tocá-lo, sorrio!  
Nada a dizer, amo viver,  
amo a vida como ela é!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**135 - Música - É por isso que tudo me interessa!**





São Paulo, 09 de novembro de 2022.

## **O décimo homem**

Dez homens atravessaram um rio, andando com água até o pescoço. Quando chegaram na outra margem contaram, apenas, nove homens. Acreditaram então que um deles havia se afogado na travessia. Cada um contou os outros homens e todos chegaram a mesma conclusão, que um havia se perdido.

Um sábio, que por ali passava, viu os homens lamentando e chorando e perguntou o que havia acontecido. Após ouvir o relato, percebeu que havia dez homens ali. Pediu que um deles contasse de novo. O homem contou mais uma vez nove. O sábio, então, deu um tapa no que havia contado e disse:

— Veja! Descobrimos o décimo!

Os outros ainda duvidavam, só depois que cada um contou e levou um tapa, é que todos entenderam e encontraram o décimo homem.

Cada um que contava, esquecia de contar a si mesmo.

**É por isso que se diz:** Quando nos esquecemos de nós mesmos, todos os problemas aparecem e não percebemos a realidade como ela é.



## **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- Vivemos inconscientemente ou parcialmente conscientes, pois vivemos apenas na porção da consciência comandada pela mente e pelo corpo.

Quando vivemos apenas assim, sob essas duas influências, vivemos à mercê da química, dos hormônios e do funcionamento sanguíneo. Se quisermos ser verdadeiramente livres, precisamos reconhecer e nos tornar a testemunha interior, que pode assistir com destacamento esses dois agentes da Consciência.

Só podemos ser espontâneos e únicos, com ações criativas, quando nos ancoramos na testemunha interior, no Si mesmo. Seremos então Sabedoria e Amor. Sabedoria aqui não quer dizer conhecimento ou o saber intelectual, mas sim consciência, silêncio, atenção, vigilância. O Amor jorra desse Silêncio, dessa vigilância, e se espalha em direção a todos os seres viventes ajudando, de uma forma ou de outra, a diminuir o sofrimento que é predominante no ser humano.

Quando vivemos Ananda, a Felicidade dentro de nós, podemos compartilhá-la com os outros à nossa volta, pois agora essa



possibilidade se abre. Quando descobrimos esse tesouro interior, podemos trazê-lo ao mundo. A inteligência profunda encontrará meios hábeis de fazê-lo. Nada pode ser forçado, o mundo interior não se abre à violência. O caminho suave é o mais propício.

- A vida em si não é um problema, ela é um grande mistério. Estamos vivos para saboreá-la e para sair dela mais inteligentes do que quando chegamos.

Quanto mais treinarmos uma percepção livre, mais poderemos nos livrar dos medos que nos impedem de desfrutar a vida. Os medos parecem nos proteger contra a vida, contra a alegria, contra o amor, contra a beleza.

Repetimos com frequência: Tenho tantos problemas! Como posso cantar, dançar, me divertir, viver despreocupado? Impossível!

Milhares de razões nos convidam a dizer: Não, é impossível celebrar a existência!

Olhe de frente para todos os seus problemas. Se você não fosse você, eles não existiriam e seriam uma ficção, uma narrativa, contada por terceiros. Você até riria deles! Ou faria cara de choro e tristeza, apenas para se confraternizar com a pessoa à sua frente. Não empreste mais sua energia para o que chama de “seus problemas”. Se for uma



dificuldade real, não a recuse, aceite-a e resolva-a com inteligência. Mas não se queixe! Queixar-se roubará a sua energia.

- Perceba que tem dentro de si mesmo o verdadeiro Eu, o Si supremo, aquele que tudo realiza, que tudo pode. Derrube a crença de que você é apenas um corpo, que é uma mente cheia de pensamentos contraditórios e ilusórios. A crença de que somos um corpo e uma mente possuída por emoções, nos separa da realidade e nos põe contra tudo e todos. Sentimo-nos infelizes pois só enxergamos inimigos à nossa volta. As pessoas, os fatos, a temperatura, as dificuldades, nos oprimem inevitavelmente. Una-se ao Si, esqueça os invólucros e tudo entrará em um novo eixo. Deixará então as identificações egoístas, os medos, as raivas e devotar-se-á à escuta da direção do Eu profundo, do Si eterno. O ego, o substituto, desaparece. Não há razão mais para a sua existência, para a crença na separação. Passamos a formar uma unidade com o Todo. O Si é o Todo. O Si recebe seus filhos sem discriminação, recebe o bom, o mau, o justo e o injusto. Todos os caminhos que visam o mundo interior, que buscam a realização interior, levam ao Si. Não perca tempo entretendo o ego. Ele vive em um mundo separado, sempre viveu e está fadado a desaparecer junto com o corpo físico. Devote-se ao eterno, ao imperecível.



*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

## **SENTADO NA BEIRA DA PRAIA**

Qualquer lugar é mágico. O miraculoso pode se abrir, depende do olho de quem vê.

Sentado na beira de uma praia, contemple o Sol da manhã até o escurecer. Assista aos barcos que vão e chegam. Observe as gaivotas pairando no ar, as ondas, a maré. É o tempo que não para. Tudo é Maya, tudo é mudança.

Deixe o passado para trás e não tema o abismo que se abre à frente. É um convite a nos livrarmos do egoísmo, do eu pequeno. Aceite o desafio! A liberdade nos aguarda. Não há nada a perder além da ilusão. Tudo está em constante movimento, nada permanece igual. Tudo se renova fora e dentro de nós.

Contemple, descanse a mente. A solidão traz o divino conforto, traz a Presença. Não vague a esmo pelo mundo, perdido nas brumas do tempo.

Utilize os acontecimentos do momento presente como uma entrada, uma oportunidade para uma nova percepção. O novo surge quando o olhar contemplativo atravessa cenas do mundo ilusório e enxerga por trás das aparências.

Atente agora à letra da nossa canção:

*Indicações para uma vida mais consciente*



## **SENTADO NA BEIRA DA PRAIA**

**Contemplo o sol da manhã  
até o dia escurecer.  
Barcos se afastam,  
gaivotas pairam no ar!**

**Sentado na beira da praia,  
observo a maré, tudo é Maya!  
Sentado na beira da praia,  
o tempo não para!**

**Deixei para trás o passado,  
vejo-me frente ao abismo!  
Não tenho nada a perder,  
livro-me do egoísmo!**

**Sentado na beira da praia,  
observo a maré, tudo é Maya!  
Sentado na beira da praia,  
o tempo não para!**



**Tudo, agora, vai mudar.  
Nada, nunca, permanece igual!  
Tudo se renova, fora e dentro de mim,  
encontrei o mundo real!**

**Contemplo, descanso a mente,  
a solidão me conforta!  
Por anos, perdido, vaguei,  
esta praia é minha porta!**

**Sentado na beira da praia,  
observo a maré, tudo é Maya!  
Sentado na beira da praia,  
o tempo não para!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**136 - Música - Sentado na beira da praia**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 16 de novembro de 2022.

## O rio

Era uma vez um lindo rio que procurava seu caminho por entre colinas, florestas e vales.

Seu começo foi o de um riacho alegre, que cantava e dançava, descendo feliz a encosta da montanha. Ele era muito jovem nessa época e diminuiu seu ritmo ao chegar no sopé da montanha. Ele sonhava encontrar o oceano.

Assim que foi crescendo tornou-se mais belo, serpenteando graciosamente as diferentes colinas e vales.

Um dia, ele percebeu imagens de nuvens na sua superfície. Nuvens de todos os tipos, cores e formas. Passou a não fazer mais nada além de perseguir essas nuvens. Ele queria possuir uma delas, tê-las só para si, mas as nuvens pairam e viajam no céu e sempre mudam suas formas. Às vezes se parecem com um elefante, com um ser mitológico, outras vezes, com um cavalo, etc.

Por causa da impermanência dessas formas, o rio sofria muito. Seu prazer, sua alegria, tinha se tornado correr atrás das nuvens, uma após a outra e por isso, o desespero, a raiva, o ódio, invadiram sua vida.





Um dia, um vento forte soprou e dispersou todas as nuvens no céu, deixando-o límpido e vazio. Nosso rio, então, pensou que essa vida não valia a pena, pois não havia mais nuvens para correr atrás. Ele queria morrer.

— Se não existem mais nuvens por que viver? — pensava ele.

Mas como é possível para um rio tirar a própria vida?

Naquela noite ele teve a oportunidade de voltar a si mesmo, pela primeira vez. Ele havia corrido muito atrás de qualquer coisa que passasse à sua frente e nunca olhara para si mesmo. Essa noite foi a primeira oportunidade para escutar seu próprio grito, o som de suas águas batendo nas duas margens.

Por ter sido capaz de ouvir sua própria voz, ele descobriu algo muito importante. Compreendeu que aquilo que sempre procurara já estava em si mesmo. Descobriu que as nuvens são feitas de partículas de água, as nuvens nascem da água e para a água retornarão. E ele mesmo também era água.

Na manhã seguinte, quando o sol brilhou, deu-se conta de algo maravilhoso! Reparou no céu azul pela primeira vez, nunca o vira antes assim! Ele se interessava apenas por nuvens e com isso perdeu o céu, que é onde elas ficam, com a



diferença de que as nuvens são impermanentes e o céu é estável.

Descobriu que o céu imenso estava em seu coração, desde o começo. Essa revelação trouxe-lhe Paz e Felicidade. A visão desse céu azul, vasto e maravilhoso, fortaleceu sua paz e confiança. E soube, então, que jamais perderia ou esqueceria esse momento.

À tarde, as nuvens voltaram, mas agora não queria mais possuí-las. Podia ver a beleza de cada nuvem e lhes dava as boas-vindas. Quando uma surgia, ele a recebia com um sorriso amoroso. Quando ela se desfazia, parecia acenar para ele com muito carinho e bondade.

Ele percebeu que todas as nuvens eram, na realidade, ele mesmo. Não precisava escolher entre ele e elas. A paz e a harmonia existia entre ele e os fenômenos à sua volta.

Naquele por de sol, algo de especial aconteceu. Quando seu coração se abriu completamente para o céu do crepúsculo, a imagem da Lua cheia linda, redonda, brilhante como uma joia, fixou-se no seu Ser. Nunca pensara ser possível captar assim a visão do astro solitário. Essa linda Lua se apresenta apenas quando o céu está vazio.

Quando a mente de todos os seres vivos é livre, a imagem do astro glorioso se reflete em cada um de nós. Ele aceitou a Lua cheia em seu



coração e, então, suas águas, as nuvens e a própria Lua deram-se as mãos. E em meditação profunda encaminharam-se lentamente em direção ao oceano.

**É por isso que se diz:** Não corra atrás de nuvens, volte para si mesmo. Viva cada respiração, sorria! Não desperdice a vida! Sinta-a como o bem mais precioso e desfrute a paisagem que se apresenta.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- Sorria, comece uma nova vida.
- Se pudermos sorrir com frequência no nosso dia a dia, sentiremos com mais facilidade a Paz e a Felicidade que emanam do nosso interior, apesar de nós mesmos. Todos à nossa volta vão se beneficiar.
- O sorriso é a melhor maneira de começar a jornada diária e mostrar para o mundo nosso estado de atenção, confiança e determinação, para viver em Paz e Alegria.
- A base de um sorriso é uma mente atenta, desimpedida e um coração leve. Ao desenvolver a prática do sorriso, poderá fazê-lo em qualquer momento. Nos momentos difíceis, lembre-se de sorrir e as dificuldades serão atravessadas ou suportadas com mais



facilidade. O sorriso nos permitirá cuidar de tudo com gentileza e compreensão. Quando vemos alguém com um sorriso nos lábios, intuímos que por trás dele existe uma mente e um coração abertos.

- O sorriso da Monalisa é pura luz, apesar de ser quase nada. O sorriso dos diferentes Budas e Bodisatvas apontam o caminho a seguir.
- Um sorriso relaxa os músculos da face e desfaz o cansaço e as preocupações, e faz surgir a paz que acreditávamos não existir.
- Nosso sorriso trará felicidade para nós e para todos à nossa volta. É um presente precioso e não nos custa nada. Custa apenas largar nosso sofrimento arraigado, nossos medos e nossa imensa pretensão.
- Não permita que as preocupações endureçam seus lábios, deixando-os frios e sem vida, expressando a negatividade que já consumiu grande parte das suas energias de vida.
- O sorriso ilumina a Alma, nos torna humanos e prontos para transmitir ao mundo a mensagem divina. Ele tem o poder de atravessar nossas crenças, preferências, subjetividades e nos tornar leves, generosos e compassivos.



*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

**SORRIA, APRENDA A SUPORTAR**

A canção de hoje traz outras sugestões para a importância do sorriso.

Ela é uma releitura, em outro ritmo, da canção que apresentamos no dia 31 de março de 2020.

Sorria!

Atente agora à letra da nossa canção:



**SORRIA, APRENDA A SUPORTAR!**

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

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

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**137 - Música - Sorria, aprenda a suportar!**



São Paulo, 23 de novembro de 2022.

## O pássaro indiano

Um antigo mercador possuía um pássaro preso numa gaiola. Ele estava de partida para a Índia, local de origem do pássaro, e perguntou-lhe se queria alguma coisa de sua terra natal. O pássaro pediu sua liberdade, mas o mercador sorriu e recusou.

A ave pediu-lhe, então, que fosse a uma parte da selva e anunciasse a sua prisão para todos os pássaros que lá habitassem. O mercador cumpriu sua promessa e assim que fez o anúncio, uma das aves locais, parecida com a sua, caiu aparentemente morta aos pés da árvore onde se encontrava.

O mercador acreditou que ela poderia ser uma parente da sua ave e sentiu remorsos por ter-lhe causado a morte.

Quando voltou para casa, o pássaro perguntou-lhe se trazia boas novas da Índia.

— Não! — disse o mercador. Tenho más notícias. Uma de suas parentes teve um mal súbito e caiu aos meus pés, assim que mencionei sua captura.

O mercador acabou de pronunciar essas palavras e seu pássaro também deu um suspiro e caiu morto no fundo da gaiola.



— Ah! Que tristeza! A notícia da morte de sua parente matou-o também — pensou o homem.

Com muita dor no coração, pegou o corpo da ave e colocou-o no parapeito da janela. No mesmo instante o pássaro reviveu e voou para o galho de uma árvore próxima.

— Agora você sabe — disse a ave — que o que pensou ser uma desgraça foi de fato boas novas para mim. Era uma mensagem da minha parente, uma sugestão de como fazer para me libertar, transmitida por você, meu captor.

O pássaro então bateu suas asas e voou livre.

**É por isso que se diz:** Muitas vezes aquilo que nos parece ser uma desgraça, contém joias escondidas, mensagens cifradas que, se soubermos apreciar e interpretar, nos trarão uma nova vida, uma vida livre.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- Todas as manhãs, ao acordar, temos à nossa frente 24 horas novas, virgens, para fazermos o que quisermos delas. Que presente maravilhoso! Podemos fazer delas velhas repetições, tornar nossa vida cada vez mais enfadonha ou podemos trazer paz, alegria e felicidade para nós mesmos e para os outros.





A Paz está presente aqui, agora, em nós mesmos e em todas as coisas que fazemos e vemos. O problema está em saber se estamos ou não em contato com ela. Não precisamos ir longe para desfrutar o céu azul, não precisamos deixar nossos arredores para desfrutar a vida. O ar que respiramos pode ser uma fonte de alegria. Podemos sorrir, respirar, andar, comer, de tal maneira a estar em contato com a felicidade no nosso interior.

- Somos bons em preparar a vida, mas não muito bons em vivê-la. Sabemos sacrificar dez anos por um diploma, trabalhar bastante para manter o emprego, para comprar um carro, uma casa, mas temos muita dificuldade de nos lembrar de que estamos vivos no momento presente, o único momento que para nós é real.
- Cada respiração, cada passo, pode significar Paz, Alegria, Felicidade. O único requisito é despertar, viver o momento presente.
- A Felicidade é possível apenas no agora. É claro que planejar o futuro é parte da vida, mas o planejar só pode ser feito no momento presente.
- A Paz e a Felicidade estão disponíveis em todos os momentos e em todos os lugares, se apenas nos lembrarmos de nós mesmos.



- Escute! Enxergue o mundo e as pessoas à sua volta, sem que esse ato passe pelo crivo da mente.

Esse pode ser o começo de uma nova vida venturosa, corajosa e plena de significado. Fuja da velha e rançosa pseudosseguurança que nos impede de executar novos atos, novas ideias e torna nossa vida monótona e descolorida. A falsa segurança pode parecer agradável, mas torna-se nossa algoz se não nos deixar espaço para a criatividade. Buscamos sem cessar a pretensa segurança, mas a vida nos mostra a todo momento que ela não é estável, não reside sempre no mesmo lugar visível.

- A finitude de tudo à nossa volta nos aperta, nos incomoda o tempo todo. A segurança conseguida artificialmente é insípida e não nos traz um porto seguro.
- A verdadeira segurança é lembrar-se que dentro de si existe a eterna imutabilidade. Não se esqueça disso! Não entre em estado de negação, não caia nas armadilhas que as velhas trilhas propõem. Não mergulhe nas antigas misérias. O novo nos aguarda. Largue o velho eu! Largue o inferno pessoal, por mais doce que lhe possa parecer. O despertar da Consciência não é para os fracos, para os que vivem no rebanho. O despertar é para aqueles/aquelas que buscam a segurança do



eterno dentro de si!

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

**BYE, BYE, VELHO EU!**

A música de hoje nos estimula a não acreditar no eu habitual, nas concepções que nos dominam, nos modismos, nas crenças. Renasça para o regozijo, para a Alegria. Estamos viciados nas velhas formas, mas a vida se renova.

Morra para o desencanto, para o desalento. A vida vale a pena de ser vivida. Deixe o passado e o inusitado terá espaço para se apresentar.

Encontre o sentido da vida, viva o Amor, largue a dor, diga adeus às ilusões. O céu nos aguarda! Largue internamente tudo o que acredita não poder deixar. Não é necessário nos desfazermos de tudo o que está construído à nossa volta. Não seja tolo/tola! Não destrua a sua vida, sua família, suas amizades, seu mundo financeiro, mas viva como se fosse seu último dia sobre a Terra. Fará toda a diferença.

Atente agora à letra da nossa canção:



**BYE, BYE, VELHO EU!**

*Bye, bye, velho eu,  
bye, bye, aflição!  
Alô satisfação,  
renasci para o regozijo!  
Bye, bye, velho eu,  
bye, bye, doce vício,  
a vida se renova,  
morro para o desalento!  
Bye, bye, velho eu!*

*Deixo o passado,  
chega o inusitado,  
cortei o mal pela raiz,  
adeus infeliz!  
Desapeguei-me,  
nada mais me resta,  
adeus ilusões,  
o Céu me aguarda!*



## **Refrão**

**Encontrei a vida,  
alcancei o amor!  
Conheci o Eu Real,  
larguei a dor!  
A razão se alegra,  
sou livre, solto,  
venceu o Amor,  
o jugo se acabou!**

**Bye, bye, velho eu,  
bye, bye, aflição!  
Alô satisfação,  
renasci para o regozijo!  
Bye, bye, velho eu,  
bye, bye, doce vício,  
a vida se renova,  
morro para o desalento!  
Bye, bye, velho eu,  
morro para o desencanto!  
Bye, bye, velho eu,  
o jugo se acabou!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**138 - Música - Bye, bye, velho eu!**



São Paulo, 30 de novembro de 2022.

## A serpente e o pavão

Um sábio indicou ao seu discípulo que procurasse o significado da serpente e do pavão, pois isso poderia ajudá-lo muito na compreensão do caminho interior.

O discípulo, depois de muito viajar, viu-se frente aos dois animais. Um deles disse:

— Foi bom você chegar, nós estávamos discutindo sobre os nossos méritos.

— Oh! É exatamente por isso que eu viajei para encontrá-los — disse o discípulo.

O pavão foi o primeiro a falar.

— Eu sinto que eu sou mais importante, eu represento a aspiração, o voo em direção ao céu, a beleza celestial e, portanto, o conhecimento do mundo sublime. Minha missão é lembrar ao homem, pelas minhas ações, aspectos que estão escondidos dentro deles.

A serpente então disse:

— Eu, por outro lado, represento as mesmas coisas, só que diferentes. Como o homem, estou presa à terra e isso faz com que ele, ao me ver, lembre-se de si mesmo. Como o homem, sou



flexível, serpenteio e contorno todos os obstáculos à minha frente. Com frequência os humanos se queixam e se esquecem de contornar as dificuldades. E é conhecido das tradições que sou eu, a guardiã dos tesouros escondidos guardados na terra.

— Mas você é venenosa! — gritou o pavão. Você é ladina, maliciosa, perigosa.

— Pare com isso! Você está listando minhas características humanas. — defendeu-se a serpente. Prefiro ser lembrada pelas outras características que já enumerei. Mas e você? Você é fútil, vão, vive se mostrando. E tem um grito áspero. Seus pés são muito grandes e as penas, deus me livre, imensas.

O discípulo interrompeu-os nesse momento e disse:

— Percebo que, graças a esse desentendimento, posso enxergar claramente que, se deixarmos as diferenças pessoais, vocês trazem uma grande mensagem para a humanidade.

Os dois animais, então, escutaram interessadamente a explanação do discípulo.

— O homem vive grudado no chão como a serpente. Pode subir aos céus como o pássaro, mas como a serpente é invejoso e mantém seu egoísmo quando tenta se erguer. E então, se



assemelha ao pavão, fica orgulhoso e vaidoso. No pavão vejo a beleza, a promessa de muitas possibilidades, mas como o homem, não consegue realmente se transformar, contenta-se com as aparências. É admirável na serpente sua capacidade de trocar sua pele por uma nova. No homem corresponderia a abandonar seu velho eu. No pavão sua plumagem é bela, porém extravagante. O homem não deve se fiar nas aparências.

O discípulo, então, ouviu uma voz vinda do seu interior dizendo:

— Isso não é tudo. Essas duas criaturas são dotadas de vida. É esse o fator determinante. Elas disputam porque cada uma quer preservar seu modo de ser, achando que isso é tudo. A serpente, apesar de guardar os tesouros, não pode usá-los. O pavão reflete a beleza, um tesouro, mas não consegue se transformar. Apesar de ambas não conseguirem tirar vantagens do que lhes é oferecido, elas são um símbolo para quem puder ver, ouvir e compreender.

**É por isso que se diz:** Não seja vaidoso e pretensioso como o pavão. Não fique preso à terra como a serpente. Liberte-se! Voe aos céus e transforme o veneno que corre em suas veias em inteligência, habilidade e amor.





## **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- Com frequência, a tradição se torna a base mesma da decadência. Não tolere essa situação! Tradição é o ato de passar, entregar, de transmitir, de geração a geração, valores, práticas e costumes, consagrados pelo tempo. Ora, se de um lado todo o conhecimento que herdamos de nossos antepassados tem uma importância fundamental em nossas vidas, de outro, pode nos aprisionar em um mundo de adormecidos, onde as descobertas, o novo, o inédito, são condenados pela cegueira de mentes estreitas e de uma fé cega.
- A tradição é como um palácio que precisa constantemente de manutenção e reforma. É preciso rever suas estruturas, renovar a decoração, trocar os funcionários que não se ajustam mais às necessidades atuais. Precisamos respeitar o que deve e pode ser respeitado, mas temos também a obrigação de lutar contra a decadência de ideias e valores sempre que percebemos neles uma tendência à estagnação e à intolerância. A tradição deve ser como um rio que está sempre fluindo, renovado pela fonte puríssima do verdadeiro conhecimento.
- Falamos e falaremos sempre em fugir da prisão, mas nenhum de nós que não praticou



algum crime, ou que não reside em um regime totalitário, vive numa prisão física. Vivemos sim aprisionados num pesadelo interior. Vivemos presos nas concepções mentais inculcadas de fora pela educação, pelos preceptores, pelos parentes e amigos, pela sociedade. Somos prisioneiros da imaginação, adormecemos nos sonhos que nos atravessam continuamente, projetados na tela mental. Vivemos adormecidos. Como despertar?

- Para todos os lados que olhamos, vemos limites e achamos que somos esse mundo pequeno. Estamos identificados ao corpo e ao mental, que são piores que grilhões apertados em nossos tornozelos. Essa identificação nos sufoca, não nos permite romper as barreiras imaginárias. Acreditamos que não existe vida além dos muros do corpo carnal e da frágil película mental. A única possibilidade que nos resta para despertar é desenvolver a Consciência, deixar que ela se expanda de dentro para fora. O fechamento claustrofóbico se tornará menos apertado e nos sentiremos espaciais, irmanados ao mundo e às pessoas à nossa volta. Podemos dizer que somos, na medida que somos conscientes da nossa totalidade.
- Nossos olhos interiores batem nos limites já citados. Todo mundo sonha em ser grande e pensa que, através de bens materiais ou



intelectuais, através da fama, poderá se sentir amplo/ampla. Entretanto, tudo isso não muda nada. Apenas mascara uma vida que sentirá oca e vazia ao longo dos anos.

- **Expanda a Consciência!** Ela não precisa de nada, não se identifica a nada. E sabe que aquilo que para nós são muros intransponíveis, para ela são apenas barreiras momentâneas, ilusórias, sonhadas pela falsa identificação com a mente e o corpo.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **ALEGRIA, VOLTEI PARA O LAR!**

Estamos de passagem por este pequeno e generoso planeta. Ele não é nosso verdadeiro lar. É um local provisório, onde sofremos mais do que aproveitamos. Tudo nos constrange e, dependendo de onde e como nascemos, nossas chances de despertar são infinitamente pequenas. Por isso, quando alguém se recorda, quando ouve o chamado distante do seu lar de origem, é agraciado por uma imensa Alegria. Lágrimas rolam pela felicidade desse retorno e jorram também de tristeza pelo tempo vivido no esquecimento. A volta para o lar, a lembrança do Si, nos livra da agonia, da apatia. O sofrimento não nos prende mais, o céu nos sorri.



Lembrar da nossa origem celeste traz doces frutos  
e o amor pode brilhar em todo o seu esplendor.

Escute o nosso canto, a Alegria!

Atente agora à letra da nossa canção:

***ALEGRIA, VOLTEI PARA O LAR!***

***Alegria, voltei para o lar,  
ouvi o chamado distante.  
Alegria, lágrimas rolam,  
jorram pelo tempo esquecido!***

***Alegria, voltei para o lar,  
ouvi o chamado distante.  
Alegria, lágrimas rolam,  
jorram pelo tempo esquecido!***



**Hoje, vivo sem agonia,  
foi-se embora a apatia!  
Cada dia é pura alegria!  
Nada mais me prende,  
o Céu me sorri!**

**Alegria, voltei para o lar,  
ouvi o chamado distante.  
Alegria, lágrimas rolam,  
joram pelo tempo esquecido!**

**Maravilha,  
o Amor retornou,  
lembrar-me trouxe doces frutos!  
Maravilha,  
o Amor retornou,  
lembrar-me trouxe doces frutos!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**139 - Música - Alegria, voltei para o lar**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 07 de dezembro de 2022.

## O jacaré e o sapo

O jacaré e o sapo nadavam em paz em um grande lago, quando um sábio gritou da margem:

— Ei jacaré, o governador acaba de decretar que de hoje em diante é permitido de novo matar e comer qualquer animal com rabo! Olha, vem aí o barco dos pescadores.

O jacaré, imediatamente, pôs em movimento suas poderosas patas, gritando:

— Trepas nas minhas costas, sapo, que eu te salvo!

Mas o sapo continuou nadando tranquilo, dizendo:

— Ué! Eu lá tenho rabo?!

E foi se aproximando destemeroso do barco de pesca, facilitando ser apanhado pela rede que os pescadores atiravam. E ao se sentir preso, pôs-se a gritar:

— Me soltem, me soltem, eu não tenho rabo! Eu não tenho rabo!

Mas o jacaré, protegido por trás de uma pedra, invectivou:



— Nossas leis têm efeito retroativo, idiota! Você não tem rabo, mas teve quando era girino.

**É por isso que se diz:** Quem tem rabo preso ou já teve tem que estar sempre desconfiado.

### **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- Estamos cercados pelo mistério. A vida a que estamos acostumados vem do mistério e “termina no mistério”.

Na nossa primeira lembrança de nós mesmos, essa é a constatação mais importante. Sem essa percepção, damos tudo como presentes recebidos de maneira gratuita. Quem ou o que nos concede a vida? Ela vem e vai para algum lugar?

O passado não existe mais, temos apenas a memória distorcida do que passou. O futuro é apenas uma expectativa imaginária. A única parte do tempo que temos à nossa disposição é o presente, e mesmo assim, não conseguimos segurá-lo, congelá-lo. A lembrança do Si, do milagre da existência, nos traz para o agora e assim não perdemos nosso encontro com a vida. Olhe então à sua volta e verá o céu azul pela primeira vez, o Sol brilhando como se fosse seu primeiro dia. Tudo parece novo e nunca visto antes. Por quê? Porque esse é o Olho que Vê, ancorado



na visão atenta, desperta, que nos permite tocar a energia de vida que nos atravessa a cada instante.

- Quando respiramos o ar que nos alimenta, recebemos o presente da vida. Quando o expiramos, transformado, a vida se esvai e no final a queremos de volta.

Estar plenamente atento ao processo respiratório é viver a vida livre, sem amarras, voando como um pássaro que não se preocupa com o dia de amanhã.

- Vivemos no medo e nas preocupações. Temos medo de tudo, da própria vida, medo da morte, da solidão, das outras pessoas, do futuro, de qualquer mudança que se apresente, e assim por diante. Se quiser, faça uma lista de tudo que o preocupa ou a preocupa e amedronta, garanto que não será nada, nada, curta.
- Não adianta caçar, escolher alguns itens da lista e tentar bani-los de sua vida, isso não mudará nada, outros itens aparecerão. Livre-se de toda a lista, não no varejo, mas no atacado. Como? Pratique e viva a Atenção que se recolhe e toca o centro do Ser. No coração do ser nada incomoda, a amplidão domina. Detalhes não mais importam.
- Quando vivemos imersos nos medos e nas





preocupações, somos como ondas no oceano, esquecidos de que somos o oceano. As ondas são momentâneas, o oceano é eterno e abrangente. As ondas são o oceano, mas acreditam ser separadas. Elas são água salgada também, que acreditam ter vida própria. Todos os medos e preocupações nascem da ignorância da nossa verdadeira natureza, dos conceitos mentais arraigados.

Não precisamos correr atrás do centro do Ser, nós já somos o Centro, da mesma maneira que a onda é a água do oceano. A onda não precisa ir atrás da água, ela é a mesma substância. Ao reconhecer isso, tornamo-nos unos com tudo à nossa volta. E as carências desaparecem.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **LIBERDADE, VIDA LIVRE**

- Prefiro ser pássaro a voar e ser livre.
- Prefiro ser leão a rugir e ser livre.
- Voar em direção ao Sol como Fênix renascida.
- Vivemos presos ao pó da terra, lamentando.
- Prefiro ser árvore fincada e ser livre.
- Mente voltada à luz.
- Mente livre, liberdade, vida livre.
- É a nossa canção de hoje, a liberdade, externa e interna.



Atente agora à letra da nossa canção:

**LIBERDADE, VIDA LIVRE!**

***Prefiro ser pássaro a voar e ser livre.  
Liberdade, vida livre!  
Prefiro ser leão a rugir e ser livre. Liberdade,  
vida livre!***

***Voar em direção ao Sol,  
como Fênix renascida.  
Vivi preso ao pó da terra, lamentando,  
tristes sons, velhos sons!***

***Prefiro ser árvore fincada e ser livre.  
Liberdade, vida livre!  
Mente voltada à luz, mente livre. Liberdade,  
vida livre!***

***Voar em direção ao Sol,  
como Fênix renascida.  
Mente voltada à luz, mente livre. Liberdade,  
vida livre!***

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**140 - Música - Liberdade, vida livre!**



São Paulo, 14 de dezembro de 2022.

## O sábio

Conta-se que no passado, uma mulher foi à cidade do Cairo, no Egito, com o objetivo de visitar um famoso sábio. A mulher ficou surpresa ao ver que ele morava num quartinho muito simples e cheio de livros. As únicas peças de mobília eram uma cama, uma mesa e um banco.

— Onde estão seus móveis? — perguntou a mulher.

E o sábio, bem depressa, perguntou também:

— E onde estão os seus?

— Os meus? — surpreendeu-se a mulher, — mas estou aqui só de passagem!

— Eu também, — concluiu o sábio.

**É por isso que se diz:** A vida na Terra é somente uma passagem, no entanto, alguns vivem como se fossem ficar aqui eternamente, esquecidos do seu verdadeiro lar.

### Algumas indicações para uma vida mais consciente

- Nascemos em um corpo físico e com isso ganhamos infindáveis desejos. Queremos



desfrutar avidamente de tudo o que o mundo tem a oferecer. Sentimos a necessidade de passarmos por experiências que serão boas ou desagradáveis, procurando, sem sucesso, fugir daquelas que só causam desprazer.

Os desejos frente ao mundo vêm basicamente de três fontes. Os mais básicos vêm do corpo físico: desejo de movimentação, os esportes, necessidades biológicas, alimentação, desejos sexuais etc.

A segunda fonte nos traz os desejos emocionais: afetos, amores, amizades, paixões.

- A terceira fonte vem dos desejos intelectuais: aprender, entender, conhecer, saber, estudar etc.
- Devemos observar todos esses desejos em nós, conhecê-los e, se possível, administrá-los o melhor que pudermos. Quanto mais pudermos lidar com eles de maneira equilibrada, melhor será nosso desempenho na vida.
- Devemos procurar ser mestres dos desejos e não escravos.
- Nessa rápida descrição, talvez todos concordem que estou falando, aparentemente, do óbvio. Mas há uma outra



categoria de desejos dentro de nós, que a humanidade esqueceu e deixou de lado: é a aspiração genuína de encontrar Deus, a Paz, a Verdade.

- A mente se perde nos desejos existenciais e se esquece da fonte original de onde veio. A mente se confunde, pois sofre o efeito da pressão enorme, para responder ao chamado incessante de tudo o que se oferece e parece lhe dizer: Venha, venha obter, estou à sua disposição! Você precisa de mim, você ainda não possui esta novidade! Você será feliz com ela!

Por mais que a mente lute, como ela está desconectada da fonte, ela cede, e corre atrás de tudo com o pires na mão. Por mais que ela obtenha, nada será suficiente. As ofertas não se esgotam, são um poço sem fundo.

O problema é que os desejos existenciais são visíveis e palpáveis. Já a aspiração para encontrar Deus é invisível, duvidosa e a deixamos sempre em segundo plano, como uma espécie de salvaguarda para um momento perigoso, o último recurso de um moribundo. Por isso, preferimos sempre olhar para fora e tentar satisfazer o que jamais se satisfaz.

- Estamos no mundo e não podemos ignorá-lo. Temos responsabilidades, parentes, família,



amigos, a sociedade e tudo o mais. Nosso erro é ignorar a aspiração central de conhecer a fonte de tudo. Não há nada de errado com os três desejos periféricos, mas não se perca neles! E como já dissemos, torne-se mestre deles!

Para que isso seja efetivo e não apenas um sonho passageiro, lembre-se em todos os momentos da aspiração central: conheça o Divino dentro de você e tudo ficará mais simples no contato com a vida.

Todos os desejos passageiros, ilusórios, passarão a ter um novo significado. Eles servirão de combustível para a Consciência, e novas qualidades surgirão para você e para o planeta, qualidades de amor, compaixão, alegria, honestidade. Em suma, brilho divino.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### ***ZEUS, AS MUSAS E EROS!***

Quando falamos sobre o coração, não queremos falar somente das emoções ou órgão meramente físico. Estamos nos referindo ao cerne do nosso Ser, o Centro onde reside o divino em nós.

Na canção de hoje, afirmamos que ele transborda de Amor e que podemos senti-lo, tocá-lo. A percepção de sua presença opera milagres em



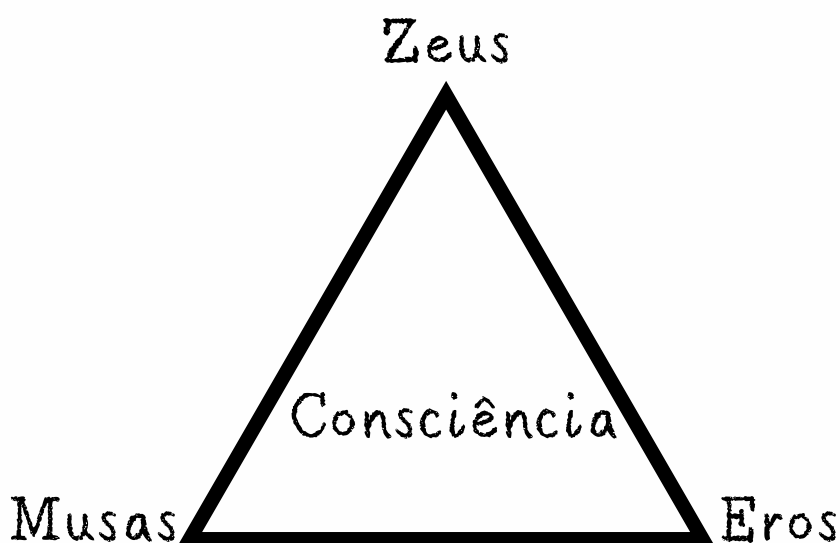
todos os caminhos e nos leva a conhecer o mistério da vida.

Podemos, através do coração, conhecer luas e sóis nunca vistos. O coração nos revela a verdadeira visão, e nos permite enxergar o mundo e o universo de uma nova maneira. Ele produz uma fresta na mente, libertando-a dos conceitos instalados desde sempre.

A realidade, então, se apresenta e experimentamos o Olimpo, esse local isento de pensamentos e imaginações, também chamado por nós de Além mental.

Quando a canção diz reunir Zeus, as Musas e Eros, ela quer dizer a reunião da luz inteligente com a ação, e o amor. Os três juntos na tradição hindu são:

SAT CHIT ANANDA, A CONSCIÊNCIA.



Atente agora à letra da nossa canção:

**ZEUS, AS MUSAS E EROS!**

**O coração transborda de Amor,  
posso senti-lo, tocá-lo!  
Traz o milagre, abre caminhos,  
me leva aonde quiser,  
se expande ao infinito!**

**Arrebata-me, mostrando novos mundos,  
luas e sóis nunca vistos!  
Revela-me a visão,  
esperando a fresta se abrir  
e no Olimpo reunir Zeus, as Musas e Eros!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**141 - Música - Zeus, as Musas e Eros!**

*Indicações para uma vida mais consciente*





São Paulo, 21 de dezembro de 2022.

## Os dois cavalos

Dois cavalos transportavam duas cargas. O da frente ia bem, mas o de trás era indolente, preguiçoso. Os homens começaram a empilhar a carga do cavalo de trás no cavalo da frente. Depois de transferirem tudo, o cavalo de trás, aliviado, disse ao da frente:

— Ah! Eu agora estou tranquilo, meu! A labuta é sua, quanto mais você tentar, mais terá de sofrer.

Ao chegar à taverna, o dono pensou:

— Ué! Por que devo alimentar dois cavalos se transportei tudo num só? É melhor dar a um toda a comida que ele quiser e cortar a garganta do outro. Pelo menos, aproveito o couro!

E assim o fez.

**É por isso que se diz:** Nada nos custa mais caro do que uma boa, má ideia.

## Algumas indicações para uma vida mais consciente

- Descuido no tomar conta do que é nosso atraindo ladrões.



Reciclar pode parecer uma atitude ecológica, descoberta nos últimos anos pelos ambientalistas de plantão. Não, reciclar é uma lei do universo a que todos estamos submetidos, os planetas, a Terra, as plantas, os animais, e nós seres humanos. Tudo é reciclado, tudo o que é descartado por uns é utilizado por outros. Reciclar também implica obter ou aproveitar-se de sobras onde haja abundância ou desperdício.

A lei da reciclagem mostra-se particularmente sutil e engenhosa, quando trata das energias. Energias finas do nosso organismo, das quais nem sempre estamos conscientes, são liberadas e desperdiçadas por nós e, portanto, “roubadas por outros”.

Há forças universais interessadas nas energias que liberamos inconscientemente. Gurdjieff fala disso, apontando que as energias grosseiras, produzidas por nós a partir das nossas raivas, broncas, insatisfações, emoções esfuziantes, transformam-se em alimento para a Lua. Mas, ao contrário, se ao longo de cada dia mantivermos uma Atenção fina para com o nosso Ser, nós estaremos criando um círculo protetor e cuidando do que é realmente nosso.

- Quando o mar está calmo e a navegação ótima, os bajuladores cercam alegremente o



capitão. Quando, porém, aparecem as tempestades, são os primeiros a fugir.

O maior perigo não são os bajuladores e, tampouco, as inevitáveis tempestades, e sim como você se coloca frente a eles.

A prevenção nesse caso é não se deixar levar, enganar, inflar pela bajulação, que alimenta excessivamente seu ego, enfraquecendo sua visão, seu coração e sua lucidez. Se sua motivação está nos elogios, no reconhecimento, na fama, nas suas belas posses que as pessoas notam, cuidado! É possível que você não esteja percebendo a formação e aproximação de uma tempestade. Bem verdade que passageira, mas que poderá arrastá-lo ou arrastá-la por muito tempo.

- Para eliminar um hábito ou situações indesejáveis, é preciso primeiro decidir-se interiormente. Só então, as forças contrárias começam a nos respeitar.

O hábito é a satisfação incessante de um desejo, que vem de modo impulsivo e rápido. Quando nos damos conta, já o satisfizemos. Só sabemos que o desejo é efêmero e que vai embora tão rápido quanto vem, quando não o satisfazemos. Deixamos de cair em tentação se:

1) tivermos decidido sinceramente e não apenas desejado;



- 2) lembrando que o desejo é efêmero, passageiro;
- 3) estivermos cientes de que o desejo virá;
- 4) nos tornarmos presentes imediatamente à sua aparição, com a lembrança da decisão já tomada.

Boa sorte nas suas decisões de ano novo!

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **APAIXONEI-ME POR ESSA NOVA VISÃO!**

O mundo simbólico não é fácil de entender, temos de treinar por algum tempo o intelecto, para que ele possa abarcar aparentes contradições em vez de rechaçá-las. No mundo simbólico nada é o que parece ser. Ele nos obriga a ter uma mente ativa e não prisioneira de conceitos limitantes. O intelecto consegue perceber, então, que um determinado personagem pode ser um Deus, em um contexto, e demônio em outro, sem que isso seja um absurdo.

A mente habitual ama fixar e rotular tudo como definitivo. Para exemplificar isso, na canção de hoje, a Lua, que está na ideia central da letra, é admirada e sentida como uma representação da Consciência livre, sem pensamentos e condicionamentos, trazendo-a no seu brilho e esplendor. No zen-budismo, em várias poesias



Koan e histórias, encontramos esse mesmo significado.

Em outros contextos, a Lua é o símbolo do oposto: representa a vida inconsciente, mecânica, mãe de todos os hábitos, sonhos e desatenção. Atente agora à letra da nossa canção:

### ***APAIXONEI-ME POR ESSA NOVA VISÃO!***

***Flanando sozinho pela rua,  
observei uma linda lua,  
apaixonei-me por essa nova visão!  
Nada se dava na minha mente, o silêncio a  
deixava contente,  
apaixonei-me por essa nova visão!***

***Memórias do passado  
ameaçavam me distrair,  
enquanto o astro inspirava o coração.  
Sua luz na mente veio me instruir,  
apaixonei-me por essa nova visão!***

***Não quero nunca mais voltar atrás,  
vou desfrutar dessa contemplação,  
viver tudo que a lua plena me traz.  
Apaixonei-me por essa nova visão!***

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**142 - Música - Apaixonei-me por essa nova visão!**



São Paulo, 28 de dezembro de 2022.

## **Os dois sapos**

Dois sapos viviam na mesma lagoa. No verão, quando ela secou, eles saíram em busca de outro lar. No caminho passaram por um poço profundo e cheio de água. Ao vê-lo, um dos sapos disse:

— Vamos descer e fazer a nossa casa nesse poço, ele nos dará abrigo e alimento.

O outro, mais prudente, respondeu:

— Mas e se faltar água, como sairemos de um lugar tão fundo?

**É por isso que se diz:** Não faça nada sem pensar nas consequências.

## **Algumas indicações para uma vida mais consciente**

- Quando não se tem a força necessária para começar algo inteiramente novo, deve-se pelo menos reformar o antigo.

Nada no universo é permanente, isso é uma lei cósmica. Se não seguirmos esse princípio, a natureza se encarregará de fazê-lo, e ela não costuma ser paciente, gentil, com pessoas ignorantes.



Assim, lance um olhar de águia, um olhar do alto para a sua vida. Detecte as situações que envelheceram, esclerosaram, que estão vivas apenas na aparência. O ideal é começar algo inteiramente novo, entretanto, algumas vezes não encontramos em nós a força necessária para uma mudança radical. Se for esse o seu caso, não se desespere, e procure de todas as maneiras reformar a situação vigente. Lembre-se de que uma mudança de atitude não acontece da noite para o dia. Use cada momento para treinar formas novas de viver as mesmas situações. Você não imagina Os milagres que a criatividade e a perseverança são capazes de realizar. Até que um dia entre os dias, graças a seu empenho e à ajuda divina, desenvolverá em si mesmo o poder de fazer e a força para mudar.

- Aperfeiçoe-se incessantemente e ajude os outros a se aperfeiçoarem.

Existe uma força que nos impele, primeiro, a crescer física, mental e emocionalmente, para nos tornarmos adultos. Quando adultos, essa força é basicamente usada para nos aperfeiçoar-nos na sobrevivência e no mundo material. E aí, então, passamos a nos sentir aprisionados. Nesse momento, essa força clama por nosso aperfeiçoamento interior e deseja ser utilizada no aprimoramento do ser humano, na fé, na caridade, na expansão interior, no alargamento da compreensão, no



amor e, também, na ajuda ao próximo. Aí sim, nos sentimos libertos de tantas pequenas coisas.

- Progredimos primeiramente graças a nossos próprios esforços e, em segundo lugar, graças à ajuda de fora.

Se agimos pretensiosamente como se não precisássemos de nada nem de ninguém, é esta a resposta que teremos na vida: nada e ninguém, configurando uma falta de oportunidades.

Se, ao contrário, agimos humildemente e formos agradecidos, as oportunidades chegam como se fôssemos imprescindíveis.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

## **SÓ VEJO VOCÊ**

Ouçõ as estrelas chamando, elas vivem lá e aqui. Assim começa a canção de hoje. Nosso corpo é formado por todos os elementos que existem no universo. Não há nada que exista no macrocosmo que não esteja em nós.

Essa lembrança é fundamental para percebermos que não estamos separados do Todo, somos unos com o Todo. A energia que nos move e a Consciência que nos dá a percepção, também





estão em todas as partes.

O problema em nós humanos é que nos sentimos separados de tudo, angustiados, amedrontados de que a qualquer momento desapareceremos, levados pelos ventos da extinção. A partir disso, nos apegamos com unhas e dentes a tudo o que se oferece. Devemos, entretanto, perceber, dentro de nós, o jardim encantado e deixar o turbilhão agitado girar em torno, sem nos identificarmos com esse mecanismo.

O Jardim está no centro do nosso Ser, é a Consciência que brilha no Eliseu, onde moram os deuses, o Eterno em nós. Desse centro, temos a visão de que, no turbilhão agitado, no universo das formas, tudo passa e não volta, desaparece, para começar novas composições, novos nascimentos, novas possibilidades.

Seja fiel à Consciência e à energia de vida, e não às formas. Somos as duas, não se esqueça!

A canção pode também ser interpretada como uma declaração de amor a outra pessoa. O ideal é ficar com as duas compreensões e, acima de tudo, amar, estar vivo e consciente.

Atente agora à letra da nossa canção:



## **SÓ VEJO VOCÊ!**

**Ouço as estrelas chamando,  
elas vivem lá e aqui,  
mas só vejo e sinto você, amando!**

**A lua brilha no apogeu,  
resplandece no Eliseu,  
onde só vejo e sinto você!**

**Dentro do meu jardim encantado,  
envolto pelo turbilhão agitado,  
sinto-a dentro de mim,  
no âmago do coração!**

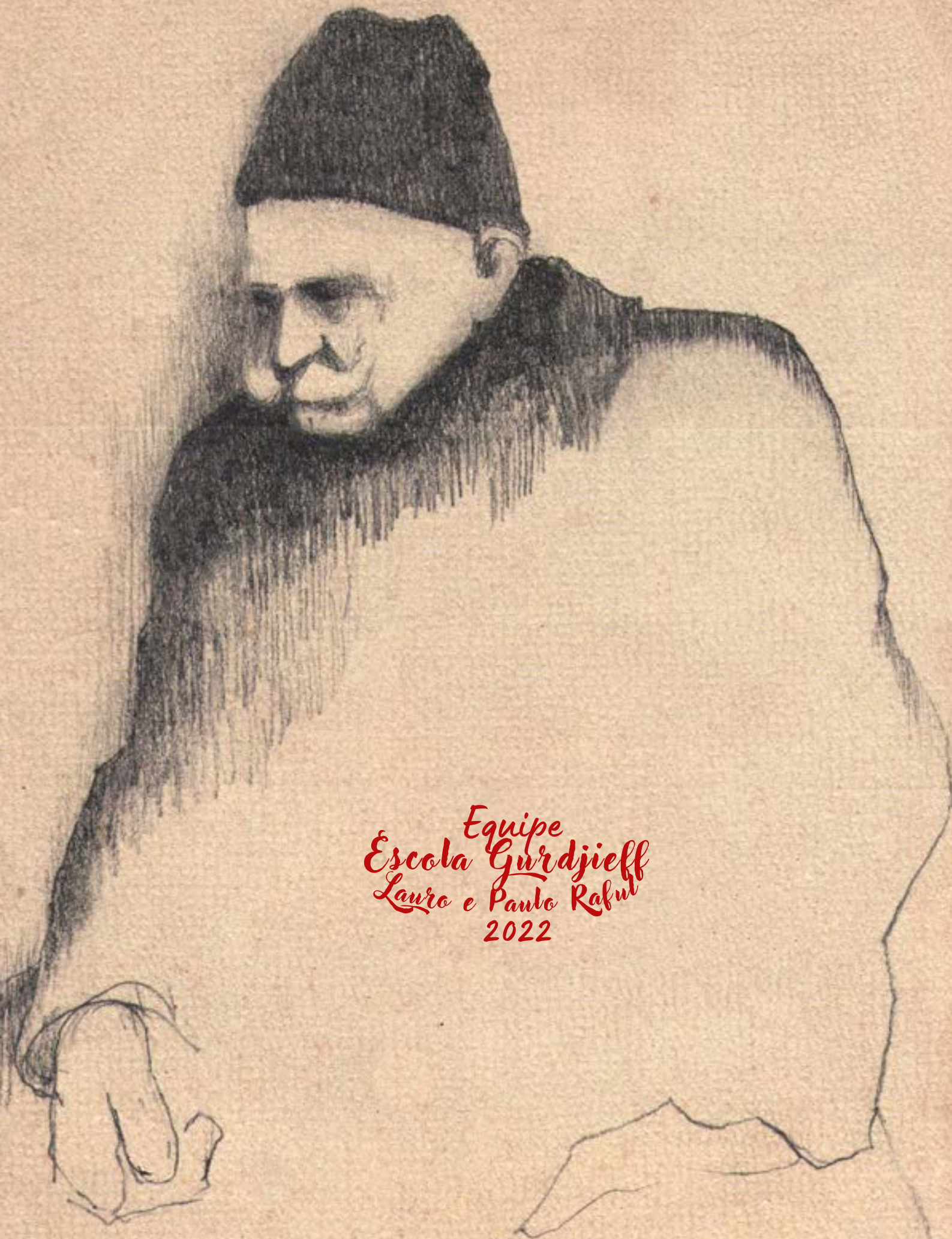
**Tudo passa e não volta,  
desaparece,  
e só vejo e sinto você!**

---

**Ouçam agora a suave e precisa orientação.**

**143 - Música - Só vejo você!**





*Equipe  
Escola Gurdjieff  
Lauro e Paulo Rafael  
2022*