

Ebook/2024

1º semestre

# 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**

Cólera e ciúme, que carma! – (03/01/2024) .....	<b>07</b>
Passeando na montanha – (10/01/2024) .....	<b>13</b>
O rabo do elefante – (17/01/2024) .....	<b>19</b>
Grande mestre, discípulo excepcional – (24/01/2024) .....	<b>25</b>
Vida longa – (31/01/2024) .....	<b>31</b>
Uma tigela, o vazio – (07/02/2024) .....	<b>38</b>
O sabor da vida – (14/02/2024) .....	<b>45</b>
O verdadeiro tesouro – (21/02/2024) .....	<b>51</b>
Pétalas no chão – (28/02/2024) .....	<b>57</b>

O som do seixo, o som do bambu – (06/03/2024).....	<b>63</b>
De onde vem o sabor? – (13/03/2024).....	<b>69</b>
O canário canta – (20/03/2024).....	<b>74</b>
Termine a refeição, lave os pratos – (27/03/2024).....	<b>79</b>
A solidão de Eva – (03/04/2024).....	<b>84</b>
O vento sopra – (10/04/2024).....	<b>91</b>
A cigarra e a formiga – (17/04/2024).....	<b>95</b>
O encontro – (24/04/2024).....	<b>101</b>



A intelectualidade está em baixa – (01/05/2024) .....	<b>108</b>
O reformador do mundo – (08/05/2024) .....	<b>114</b>
A inteligência do Mestre – (15/05/2024) .....	<b>120</b>
Ela que passa – (22/05/2024) .....	<b>126</b>
O fim – (29/05/2024) .....	<b>134</b>
Mentiras, mentiras, só mentira. Algumas verdades sobre algumas mentiras. – (05/06/2024) .....	<b>142</b>
Revelações verdadeiras ou falsas? – (12/06/2024) .....	<b>149</b>
CCC – (19/06/2024) .....	<b>156</b>
Consequência trágica da CCC – (26/06/2024) .....	<b>163</b>



São Paulo, 03 de janeiro de 2024.

## **Cólera e ciúme, que carma!**

Esta história se passou há muito tempo, em tempos imemoriais, na Ásia.

Uma sogra tinha ciúme da nora e sempre encencava com ela. Um dia, quando a moça preparava a comida junto ao fogão à lenha, a sogra, sem nenhuma razão, começou uma briga. A jovem fingiu não lhe dar atenção, mas de repente, não suportando as críticas infundadas, tirou do fogão um pedaço de carvão ardente e, num acesso de raiva, o lançou pela janela.

Caiu sobre um carneiro que estava próximo. A lã do animal pegou fogo e balindo assustado, enfiou-se sob um monte de feno, que se inflamou num instante.

Como ventava muito, o fogo logo se alastrou para o local dos elefantes do rei. Surpreendidos e assustados quebraram todas as cercas e fugiram para o país vizinho.

Esses elefantes, de memória prodigiosa, guardavam rancor contra a população desse país, e cada vez que encontravam nativos, esmagavam-nos raivosamente.



Foi assim que a guerra foi declarada entre os dois países. Uma guerra que durou dez anos.

**É por isso que se diz:** A cólera de uma pessoa ciumenta tem consequências imprevisíveis e duradouras.

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

- Servir nos engrandece como pessoas e beneficia nossos semelhantes. É pena que em geral não temos paciência de ouvir os outros, pois ouvir o outro é ouvir a si mesmo.
- A melhor maneira de começar a resolver um problema é formulá-lo, descrevendo-o o mais claramente possível.
- Nem a presença da boa sorte em pessoa consegue ajudar quem é mentalmente confuso, febrilmente inquieto e emocionalmente perturbado.
- Todos nós traçamos planos para a nossa vida. O problema é que nos esquecemos de levar em conta a natureza, o destino e a sociedade, que tem seus próprios planos para nós.
- Um antigo provérbio japonês diz: “Quando percorremos 95% da estrada rumo ao nosso destino, chegamos apenas na metade do caminho”.



- Não se lamente por ter de enfrentar dificuldades, pois só elas poderão fazê-lo conhecer-se melhor.
- A atitude de aprendizado diante da vida é extraordinariamente vivificante. Quem se renova sem cessar, beneficia a si mesmo e a todos à sua volta.
- Para ter a esperança de que os outros nos aturem, precisamos aprender a aturar os outros.
- A paciência, que é uma forma extraordinária de coragem, nos ensina, basicamente, três coisas: 1- aceitar com certa tranquilidade os males que a natureza nos impõe; 2- receber com serenidade os acontecimentos que nossos semelhantes estão sempre produzindo ao nosso redor; 3- transformar em benefícios os males que nos acontecem.

A paciência é mestra da alquimia!

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **NÃO DEIXAREI TRAÇO**

Seja feliz agora, não se lamente! Não dê espaço para a revolta inútil, experimente a liberdade! Os velhos hábitos são como agulhas que espetam.



Deixe tudo para trás. Pare, sinta, reflita. Não se esqueça de Ser, isso o livrará de muitos perigos imaginários.

Você pode ser o que quiser, se o passado não o comandar. Quando somos, o futuro será. Largue o sofrimento inútil, a coroa de espinhos que aperta a cabeça e o coração. Siga o caminho da felicidade. Largue as travas!

Quando sou, a força retorna, as ideias clareiam, os pensamentos rareiam.

Estamos sempre começando e recomeçando.

Lembre-se de si mesmo, não deixe traço negativo de sua passagem por este mundo.

Atente agora à letra da nossa canção:



## **NÃO DEIXAREI TRAÇO**

***Estou feliz agora,  
a liberdade está de volta,  
não há lugar para lamentos,  
foi-se embora a revolta!***

***Agulhas me espetavam,  
eram apenas velhos hábitos,  
deixei tudo para trás,  
paro, sinto e reflito!***

***Esqueci-me que Sou,  
não enxerguei o perigo,  
o espírito me ajudou,  
tornou-se meu amigo!***

***Posso ser o que quiser,  
o passado se apagou,  
o futuro será,  
agora eu Sou!***

***Portava uma coroa de espinhos,  
a dor me lacerava,  
não encontrava o caminho,  
não percebia a trava!***



**O tempo, então, me auxiliou,  
os sentimentos clarearam,  
a força retornou,  
Sou aqui, agora!**

**Esqueci-me que Sou,  
não enxerguei o perigo,  
o espírito me ajudou,  
tornou-se meu amigo!**

**Posso ser o que quiser,  
o passado se apagou,  
o futuro será,  
agora eu Sou!**

**Se precisar recomeçar,  
seguirei o mesmo passo,  
lembrando de mim mesmo,  
não deixarei traço!**

---

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

**196 - Música - Não deixarei traço**



São Paulo, 10 de janeiro de 2024.

## **Passeando na montanha**

Um mestre do caminho interior passeava, despreocupadamente, por uma trilha na montanha. Quando voltou, um dos seus discípulos perguntou:

— Onde o Senhor foi passear?

— Na montanha!

O discípulo continuou:

— Que caminho percorreu e o que viu?

— Ah, segui o caminho das flores. Perambulei através das árvores, dos jovens brotos tão abundantes por ali. Eu me deixei guiar pela lei que rege todas as coisas, confiei nas ervas, nas flores que crescem sem objetivo, sem nenhum egoísmo, que vivem natural e espontaneamente.

Essa resposta dada pelo mestre veio da fonte da sabedoria.

**É por isso que se diz:** A verdadeira sabedoria nasce da memória profunda, além do saber.

**Algumas indicações  
para uma vida mais consciente**



- Pensar claramente nos dá maestria para lidar com a vida, trazendo calma, serenidade e poder.
- Lembre-se sempre de que a má qualidade pode ser combatida pela boa qualidade. Assim, por exemplo, medos e preocupações podem ser neutralizados, se investirmos no desenvolvimento de uma esperança otimista. Procure usar essa técnica bastante antiga.
- Costumamos chamar os problemas que nos afligem de infelicidade. E talvez isso seja verdadeiro. Mas não podemos negar que saber suportá-los com coragem é uma grande felicidade.
- Em geral, para um bom funcionamento de uma sociedade, é preciso que todos ajam baseados em normas, regras ou mandamentos. Por outro lado, algumas vezes é possível funcionarmos a partir de uma profundidade interior tão grande, que dela só pode emanar bondade e justiça. Isso pode livrar-nos de qualquer dogma ou catecismo artificial de comportamento.
- Para lidarmos satisfatoriamente na vida com os nossos problemas, precisamos de muita energia. No entanto, essa energia é constantemente desperdiçada através de três canais:



pelo mental, sede de todo tipo de preocupações e fantasias; pelo emocional, morada de inumeráveis medos e angústias; pelo corpo, continuamente tenso e habitado por infindáveis desejos. Somos muito ingênuos, pois não percebemos que o quadro aqui descrito, consome 80% da energia diária que possuímos para sobreviver e bem viver.

- A coisa mais fácil do mundo é criticar os outros, pois não estamos na pele deles para conhecer os problemas que enfrentam.
- O segredo que possibilita comunicação sincera entre duas pessoas é a boa vontade.
- As perdas e ganhos, os sucessos e os fracassos, são sempre incertos. Apesar de isso ser natural, temos sempre dificuldade em aceitá-lo.
- Quem procura viver de acordo com a razão está em comunicação com ela. Quem procura viver de acordo com o sentimento está em comunicação com ele. Quem não está interessado em nenhum dos dois está em comunicação com a infelicidade.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

**O AMOR SE ESCONDEU!**



Veja claro! Deixe cair as vendas dos preconceitos, dos conceitos, desidentifique-se das opiniões, das imaginações que nos prendem.

O amor se escondeu! Quase ninguém mais o vê, nem o sente. Perdemos o sabor de amar, o poder de amar, por isso, ele se foi, nos deixou. A ternura submergiu, quase não a sentimos mais. A guerra então se instala e a única coisa que resta é o embate. Quando a doçura se afasta, só permanecem as queixas e os ressentimentos.

Suplique aos céus para que o amor ressurja! Desnude-se frente ao poder supremo! Somos um fino sentimento que não é deste mundo, mas ele está soterrado lá no fundo do nosso Ser. O amor está vivo! Encontre-o!

Atente agora à letra da nossa canção:



## **O AMOR SE ESCONDEU!**

**Comecei a ver claro,  
as vendas se desfazem,  
caem por terra.  
O amor desapareceu,  
ele se foi, se escondeu.  
Ninguém mais o vê, nem o sente,  
mas, agora, sinto a sua falta!**

**Perdi o sabor de amar,  
o poder de amar.  
Perdi o sabor de amar,  
ele se foi, me deixou, se foi!**

**A ternura partiu, submergiu,  
não a sinto mais.  
A guerra, então, se instalou  
e o embate é o que restou.  
Nas pequenas ações do dia,  
só queixas, ressentimentos,  
a doçura se afastou!**



**Perdi o sabor de amar,  
o poder de amar.  
Perdi o sabor de amar,  
ele se foi, me deixou, se foi!**

**Volte, volte, vou me abrir e suplicar aos céus,  
vou me desnudar frente ao divino.  
Eu sou, sou um fino sentimento  
que vem de longe, longe, muito longe,  
não é deste mundo.  
Está dentro, soterrado, lá no fundo.  
Vou encontrá-lo, custe o que custar!  
Ele voltou!**

**Agora eu sei amar,  
posso de novo amar.  
Agora eu sei amar.  
Ele voltou, o amor regressou!  
Agora eu sou, eu sou!**

---

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

**197 - Música - O amor se escondeu!**



São Paulo, 17 de janeiro de 2024.

## O rabo do elefante

Na Índia, uma elefanta estava sofrendo para parir o seu filhote. O rei do país quis ajudá-la, mas soube-se que somente uma mulher que jamais tinha mentido nem pensado em outro homem poderia ajudar a dar à luz ao elefantinho.

Uma única mulher se apresentou.

— Desde que me casei, meu marido foi o único na minha vida, jamais o enganei, nem mesmo em pensamento. Sou a única que pode ajudar o animal.

Neste momento, o bebê nasceu, mas o rabo não saía. O rei e seus seguidores perguntavam perplexos:

— Por quê?

A mulher lembrou-se:

— Ah, acredito que sem querer eu menti.

— Como, você mentiu? — perguntou o rei.

— Quando eu era jovem, com doze ou treze anos, abracei um bebê, um menino, e nesse momento eu me apaixonei. Eu nada sabia, mas eu o amei muito.



Assim que ela confessou, o rabo do elefantinho se soltou da mãe.

**É por isso que se diz:** As memórias do passado ficam incrustadas no nosso subconsciente e se não a iluminarmos com uma consciência lúcida, um dia surgirão e poderão atrapalhar a nossa vida.

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

- Todo ser humano deseja comunicar-se bem e ser ouvido. Infelizmente poucos se preparam para que isso possa acontecer.
- O destino de todo organismo vivo é desenvolver sua própria natureza, atingindo o máximo de seu potencial. Sabemos que o desenvolvimento de uma árvore, uma flor ou animal se enquadra nesse caso. Pergunte-se: Qual seria a verdadeira natureza do ser humano? Como podemos desenvolvê-la até o máximo possível de seus limites?
- Qual é a obra mais importante que o ser humano pode executar? É a de transformar a si mesmo num ser lúcido, pleno e harmonioso.
- Em grande parte, somos o que encerramos dentro de nós mesmos. Assim, se nossos conteúdos forem o ciúme, a raiva, a crítica, a intolerância, a impaciência e coisas afins,



a qualidade do nosso Ser só pode ser a mesma desses conteúdos. O que recebemos de qualquer ação depende quase que exclusivamente do que investimos nela.

- Em geral as pessoas fazem tudo para que as suas casas tenham os melhores e mais lindos conteúdos, no entanto, elas não se preocupam com a beleza ou a feiura de seus próprios conteúdos e se satisfazem em mostrar uma fachada minimamente aceitável.
- Existe uma regra interessante para lidarmos com os problemas que nos assolam: verificarmos, em primeiro lugar, se o nosso corpo está bem-disposto, saudável; em seguida, percebermos se nossa cabeça está lúcida; e, finalmente, constataremos se nosso peito está livre de angústias. Se estas condições estiverem presentes, estaremos aptos a resolver qualquer coisa que vier pela frente.
- A segurança é ao mesmo tempo uma arte e uma ciência. Um de seus principais capítulos nos ensina a não sermos exibidos, a vivermos da forma mais discreta possível.
- Devemos sempre estar preparados para as adversidades por duas razões: 1- a vida adora nos provocar e nos surpreender; 2 – as adversidades parecem ter um prazer sádico em maltratar mais quem não as espera.



*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

**VIVA A VIDA!**

Se num sonho um anjo o abraçar e sussurrar indicações, dê-se por feliz! Ele o está ensinando a parar a mente, a estar presente.

Esse poder divino, que está dentro de nós, nos diz para viver a vida plenamente e então o caminho se mostrará.

Não se assuste, acalme-se! Pergunte-lhe como viver, como Ser. Pergunte-lhe o que há de errado na sua vida e, provavelmente, ele lhe mostrará todos os enganos e o colocará na trilha da razão, pedindo para viver a vida consciente e plenamente.

Escute o que o seu guru interno tem a lhe dizer! Receba a iluminação e descubra a vida com V maiúsculo.

Atente agora à letra da nossa canção:



**VIVA A VIDA!**

***Tive um sonho, um anjo me olhou,  
me abraçou e sussurrou.  
Fiquei contente, parou a mente,  
ensinou-me como estar presente!***

***Viva a vida, viva a vida,  
viva a vida e o caminho se abrirá!***

***Gritei, bradei, me assustei,  
pouco a pouco me acalmei.  
Perguntei como viver,  
parecia me responder.***

***Viva a vida, viva a vida,  
viva a vida e o caminho se abrirá!***



**Questionei o que havia de errado,  
ele me disse que eu vivia enganado.  
Contemplei aquela linda visão,  
celebrei a volta da razão!**

**Viva a vida, viva a vida,  
viva a vida e o caminho se abrirá!**

**Captei o que ele quis me dizer,  
agora sei como devo viver.  
Percorro a via da redenção,  
recebi a iluminação!**

**Vivo a vida, vivo a vida,  
vivo a vida, a Vida encontrei!**

---

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

**198 - Música - Viva a vida!**



São Paulo. 24 de janeiro de 2024.

## **Grande mestre, discípulo excepcional**

Um grande Mestre na arte do arco e flecha tinha um discípulo que nunca tinha conseguido vencê-lo. O mestre era o Mestre!

Pacientemente o aluno esperava a morte do seu professor para ser o maior, mas o mestre era forte, de saúde inigualável, estava longe do fim de seus dias.

O discípulo, então, decidiu matá-lo. Um dia no campo, treinando lançamentos de flechas, o mestre o viu e caminhou em sua direção.

O aluno, imediatamente, aproveitou a oportunidade e lançou uma flecha visando o coração do mestre.

Este, antevendo o que aconteceria, lançou a sua flecha, e as duas se encontraram em pleno voo e tombaram por terra.

O discípulo atirou nove vezes e cada vez, a flecha do mestre parava a sua em pleno ar. O aluno tinha dez flechas. O mestre apenas nove.

O discípulo, então, lançou a décima e última flecha. O mestre pegou sua lança, atirou-a, interrompendo o voo mortal.



O discípulo curvou-se e saudou o Mestre.

Os dois se abraçaram e disseram:

— Oh, grande Mestre!

— Oh, discípulo excepcional!

O ego do aluno desapareceu, se foi como se nunca houvesse existido. E eles entraram na relação eterna entre mestre e discípulo.

Essa metáfora significa que nenhuma técnica é tão eficaz quanto a sabedoria que nasce da compreensão.

É por isso que se diz: As técnicas e todas as ciências que são dirigidas pela razão têm pouco valor face à compreensão justa.

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

- Toda infelicidade pode ser encarada como uma chance para nos tornarmos mais fortes e amadurecidos.
- Quem ostenta riqueza atrai ladrão.
- Fazer uma viagem não é problema, para quem possui um veículo bom e adequado. Faça constantemente a revisão do seu veículo físico, emocional e mental.



A maioria dos problemas, com certeza, se dissolverá.

- Podemos dizer que o mental enferruja por falta de uso, a água parada se deteriora, e o cérebro não utilizado se degenera. Aprenda a pensar e refletir, e então sinta.
- É muito interessante a questão do que é riqueza e pobreza entre os seres humanos. Vejamos: os milionários que nunca estão contentes, que se sentem sempre carentes de alguma coisa, não seriam na verdade pobres? Por outro lado, os que vivem de forma modesta, mas estão profundamente satisfeitos com tudo, não seriam de fato ricos?
- Temos necessidade de nos sentirmos seguros no que diz respeito às nossas ânsias, ao nosso casamento, às nossas relações familiares, ao nosso emprego, às nossas relações de amizade e sociais. Isso é compreensível e natural, mas será que a segurança que buscamos existe de fato? Se não, onde estará a verdadeira segurança?
- Se cada um de nós vive num estado de insatisfação, como queremos que o mundo ao nosso redor, sendo uma projeção do que somos, seja feliz e ordenado?



- Com frequência somos violentos na nossa maneira de pensar, nas nossas emoções e nos nossos hábitos. Encontre uma nova maneira de ser. A paz ao nosso redor depende de nós.
- O excesso de desejos nos torna infelizes, por isso, vamos aprender a distinguir desejos de necessidades. Quando somos capazes de distinguir necessidades reais de desejos fantasiosos, nasce em nós a serenidade.
- Uma das melhores maneiras de aprender é ensinando. Em nossa visão, aprender não significa acumular informações para obter um diploma, ou ganhar mais dinheiro. O verdadeiro aprendizado consiste em alargar-se constantemente, em sentir-se cada vez mais vivo, mais interessado, mais conectado e mais livre.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### ***EU A SINTO DENTRO DE MIM***

Perceba que dentro de si, pulsando na profundidade da mente, do coração, existe uma nova vida que o aguarda.

Passamos muito tempo sem percebê-la, jogando-nos em atividades, negócios e entretenimentos para esquecê-la.



Felizmente alguns não conseguem. Aceite a nova vida, ela quer se manifestar. Aceite tudo como vier e a sentirá mais perto.

Apesar de toda a confusão em volta, escute a voz da razão. Não perca a chance de ser lúcido, lúcida! A nova vida o chama. Encare a realidade junto a ela. Seja consciente dela.

Ela está dentro, ansiando por se manifestar.

Atente agora à letra da nossa canção:



## **EU A SINTO DENTRO DE MIM**

**Eu a sinto dentro de mim,  
pulsando no meu coração.  
Sinto-a tão fundo, ela é o que sou,  
e eu a sinto dentro de mim!**

**Evitei percebê-la, mas foi em vão,  
joguei-me na vida para esquecê-la  
e não consegui.  
Agora vou aceitá-la, estou bem convicto,  
pois eu a sinto dentro de mim!**

**Vou aceitar tudo como vier,  
para senti-la cada vez mais perto.  
Apesar da confusão,  
escutarei a voz da razão.**

**Não perco a chance, a lucidez se apresenta,  
a nova vida me chama, encaro a realidade.  
Percebo-a a todo instante,  
o meu sentir é consciente,  
pois eu a sinto dentro de mim!**

**Eu a amo dentro de mim!**

---

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

**199 - Música - Eu a sinto dentro de mim**



São Paulo, 31 de janeiro de 2024.

## Vida longa

Um dia um ancião visitou um mestre e lhe disse:

— O senhor poderia fazer uma reza em minha intenção? Assisti à morte de muitas pessoas à minha volta, e sei que deverei morrer também. Mas se o senhor quiser e puder, faça uma reza para que eu viva longo tempo.

— Sim! Posso fazê-lo. Essa reza até que é fácil para mim, mas que idade você tem?

— Oh, eu só tenho oitenta anos.

— Ah, você ainda é jovem. Tem um provérbio que diz que, até os cinquenta anos, somos como uma criança e que entre sessenta e oitenta precisamos amar.

— Eu concordo e aceito, mas faça a sua reza para mim?

— Até que idade você quer viver?

— Até os cem anos estaria bom.

— Seu desejo até que não é grande, só faltam vinte anos, não é muito tempo. Assim que completar a minha reza, você morrerá exatamente com cem anos.



O ancião apavorou-se.

— Não, não, é pouco! Reze para cento e cinquenta anos.

— Bem, na realidade você já está com oitenta anos, passou da metade do que agora deseja. Escalar uma montanha exige muito esforço e tempo, mas a descida, chiiii, ela é rápida. A partir de agora, os próximos setenta anos vão passar como um sonho.

— Oh, então me dê trezentos anos.

O mestre sorriu e disse:

— Como o seu desejo é pequeno! Só trezentos anos? Um provérbio antigo também diz que as cegonhas vivem mil anos e as tartarugas, até dez mil anos. Se esses animais podem viver tanto, como é que você humano, só deseja trezentos anos?

— Ah, tudo isso é meio complicado. A sua reza pode fazer eu viver por quanto tempo?

— Pensando bem, você não quer morrer, não é? Essa é uma atitude totalmente egoísta.

— Com certeza!

— Vou rezar então para você não morrer.



— Dá pra fazer isso? É possível? Ah, eu prefiro essa reza.

— Mas ela é muito, muito cara. E leva muito tempo.

— Não tem problema, eu quero essa!

O mestre então continuou:

— Hoje começaremos apenas cantando, depois, todos os dias, você virá aqui comigo praticar contemplação. Teremos várias conversas e abrirei muitas portas de compreensão, e lhe propiciarei novas visões do mundo, das pessoas, do universo e do conhecimento de si mesmo.

Foi assim que o mestre conduziu o ancião à descoberta do seu próprio Ser.

**É por isso que se diz:** Não tem como postergar indefinidamente a vida no corpo físico, podemos esticá-la até um certo ponto. Enquanto isso, é melhor compreender o significado da vida e da morte.

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

- Aprenda a não reagir automaticamente aos acontecimentos que nos cercam. Isso torna-se uma arma eficaz contra a dureza de palavras e ações.



Palavras e ações desencontradas produzem malefícios, que podem durar longo tempo e alterar para pior o nosso destino.

- Jamais conseguiremos ser amigos de todo mundo. Para vivermos razoavelmente bem, basta fazermos o possível para não criar inimigos de forma desnecessária.
- Por mais inteligentes que possamos ser, vamos sempre cometer erros e isso é natural. Na verdade, o que caracteriza a pessoa de fato inteligente é sua capacidade de se recuperar rápida e efetivamente de seus equívocos.
- Todo excesso é preocupante. Um bom exemplo disso são as bolhas financeiras, tecnológicas ou imobiliárias, que cedo ou tarde explodem, causando prejuízo a todos.
- Por que tememos tanto perder a opinião positiva que os outros têm sobre nós? Porque se formos desprezados por eles, perderemos o apoio psicológico, social, financeiro e afetivo que eles nos dão.
- Todos se comprazem em dizer aos outros como agir em tal situação. No entanto, é fácil dar conselhos aos outros, o difícil é fazer o que recomendamos.



- Grande parte dos fatos que nos atingem transforma-se em problemas devido a concepções, ideologias e pontos de vista que sustentamos. Com frequência, nossa cabeça transforma lagartixas em dinossauros.
- Você pensa por conta própria ou se limita a repetir o que os outros dizem? A grande maioria dos seres humanos não tem o menor interesse em desenvolver sua capacidade de reflexão. É pena que isso aconteça, pois se honrarmos o que nos distingue dos animais, isto é, a nossa capacidade cerebral maior que a deles, poderemos construir um mundo melhor ao nosso redor.
- O ódio pune quem o nutre, envenenando seu sangue com uma química de péssima qualidade. O ódio, portanto, destrói em primeiro lugar o seu portador. Isso é válido para uma série de emoções negativas como a inveja, o ciúme e muitas outras. Por isso, é inteligente não dar abrigo em nosso coração a essa complicada família.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **PATUÁ DA SORTE**

Não adianta possuir um trevo da sorte, nem um patuá.



Se quiser usar porque gosta, faça-o sem cerimônia, mas o melhor mesmo é enxergar a vida como ela é e descartar o que não é.

A vida nos presenteia e ao mesmo tempo nos tonteia. Ela nos estimula e anima, nos dá inteligência, resiliência para conhecer, sentir, sorrir, amar.

Não permita que ninguém o controle!

A verdadeira felicidade é a percepção da verdade que nos traz a liberdade.

Sem nenhuma contradição, seja forte, e encontre o patuá da sorte.

Amar é a sorte nesta vida que nos livra das velhas cantigas.

Atente agora à letra da nossa canção:

### ***PATUÁ DA SORTE***

***Não quero um trevo da sorte,  
não quero um patuá.  
Quero enxergar a vida como é  
e descartar o que não é!***



**A vida nos presenteia e tonteia,  
nos estimula e anima.  
Inteligência, resiliência para saber,  
sentir, sorrir, amar!**

**Não quero que me controlem,  
nada que me prenda os pés.  
A felicidade é a verdade  
que nos traz a liberdade!**

**A vida nos presenteia e tonteia,  
nos estimula e anima.  
Inteligência, resiliência para saber,  
sentir, sorrir, amar!**

**Agora que estou forte,  
encontrei o patuá da sorte.  
Amar é a sorte nesta vida,  
que nos livra da velha brida!**

**A vida nos presenteia e tonteia,  
nos estimula e anima.  
Inteligência, resiliência para saber,  
sentir, sorrir, amar!**

---

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

**200 - Música - Patuá da sorte**



São Paulo, 07 de fevereiro de 2024.

## Uma tigela, o vazio

Esta é uma história famosa sobre Ikiu, um mestre zen, do século XVI ou XVII.

Ele era muito jovem na época e vivia num templo junto ao seu irmão mais novo.

Um dia o irmão deixou cair uma tigela da cerimônia do chá, que se partiu. A tigela era muito preciosa, havia sido ofertada pelo imperador. O irmão, muito chocado, não sabia como relatar o ocorrido ao Mestre.

Ikiu pediu para que ele não se inquietasse, e disse:

— Eu sei das coisas, encontrarei uma solução.

Juntou os pedaços, colocou-os na manga de seu quimono e foi para o jardim contemplar, aguardando a chegada do Mestre. Assim que o avistou, foi ao seu encontro e lhe propôs a seguinte questão:

— Mestre, os homens que nascem neste mundo, morrem ou não morrem?

— Com certeza, morrem! — respondeu o Mestre. O próprio Buda morreu.



— Ah! Compreendo — disse Ikiu. Mas e os outros seres que têm outras existências, os minerais ou os objetos estão também destinados a morrer?

— Claro! Tudo que tiver uma forma deve necessariamente morrer, quando sua hora soar.

— Compreendo, — disse Ikiu.

— Em suma, como tudo é perecível, não devemos chorar, nem lamentar aquilo que já não existe, nem nos aborrecer contra o destino, não é?

— É evidente que não, mas onde você quer chegar? — questionou o mestre.

Ikiu, então, tirou da manga do seu quimono os pedaços da tigela e mostrou-os para o Mestre.

Mudo, sem proferir uma só palavra, o Mestre permaneceu boquiaberto.

**É por isso que se diz:** Tudo tem seu tempo: tudo aparece, vive e morre. Não se alegre muito no início, também não se lamente no final.

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

- Todo mundo quer mudar as circunstâncias do momento, a política, o governo ou o mundo.



Mas ninguém pensa em mudar a si mesmo, em investir no autoaperfeiçoamento. No entanto, se transformarmos a nós mesmos, o mundo também vai se transformar.

- Temos problemas de ordem econômica, psicológica, moral, social e outros mais. Mas a verdade é que o nosso problema central, o maior de todos, é não aprendermos a viver, a estudar a vida e não deixar para depois o que é necessário fazer agora.
- É muito importante estudarmos nossas atitudes mentais, porque é delas que decorrem os nossos atos, nosso desempenho no mundo. Muito do que nos acontece, provém de nossas atitudes internas. Se pudermos tomar consciência delas, poderemos ter a mão no jogo do nosso destino.
- Se nossas palavras e nossos atos forem lúcidos, amistosos e colaboradores, seremos respeitados até por nossos desafetos. Em consequência, muitas portas vão se abrir diante de nós.
- A presunção é um defeito que através dos tempos tem derrubado uma quantidade enorme de pessoas, das mais humildes às mais poderosas. Cabe a cada um de nós aprender a não ser vítima dessa fera avassaladora.



- Ninguém passa pela vida sem enfrentar sofrimentos de ordem física, emocional ou mental. Felizmente, existe dentro de cada um de nós uma força muito potente chamada Tranquilidade Confiante, que pode ajudar-nos a suportar todas as dificuldades. Cultivar essa força poderosa é um lindo projeto de vida.
- Refletir significa recobrar nossa capacidade de pensar deliberadamente. Esse modo de pensar ativo é muito superior ao modo passivo de pensar, aquele em que vivemos a maior parte de nossa vida. Refletir seriamente nos enobrece.
- Todo ser humano tem nostalgia da perfeição, embora não compreenda isso claramente. Movido por esse impulso subterrâneo, procura inutilmente atendê-lo através de coisas, objetos, pessoas ou situações. Mas a alegria, a paz e a harmonia que buscamos não podem ser encontradas fora de nós mesmos.
- O bem e o mal são conceitos muito relativos. Assim, uma criança disciplinada por seus pais os verá como maus, embora essa disciplina tenha sido ministrada para seu benefício. Quando crescemos em inteligência, podemos reconhecer que há males que vêm para o bem, e vice-versa.



*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

**NADA É SACRIFÍCIO**

Somos humanos, tudo pode dar errado. Queremos que dê certo, mas o amanhã nos é vedado.

Estamos aqui para romper os supostos limites, rever constantemente os conceitos, deixar os velhos hábitos que já não servem para mais nada, transformar os defeitos.

Deixe a mente livre e mantenha o coração confiante e ardente. Viva no presente.

Nada será sacrifício se tivermos uma vida simples, se nos contentarmos com o que a vida nos oferece.

Para um coração amante, o mundo é o paraíso.

Refleta, sinta o momento, evite o embate, o mau combate.

Não acredite que suas opiniões são as mais acertadas.

Não perca o carinho, resolva de vez o passado.

O agora é o caminho, nada pode maculá-lo. Torne a vida bela!



Atente agora à letra da nossa canção:

## **NADA É SACRIFÍCIO**

**Somos humanos, tudo pode dar errado,  
queremos que dê certo,  
o amanhã nos é vedado!**

**Romper os limites, rever os conceitos,  
deixar os velhos hábitos,  
transformar os defeitos!**

**Livre a mente, coração ardente,  
viva lépido, viva no presente!  
Nada é sacrifício numa vida simples,  
num coração amante, o mundo é o paraíso!**

**Nada é sacrifício, tudo é propício,  
nada é sacrifício, torne a vida bela!  
Refleta, sinta o momento,  
evite o embate, o mau combate!**



***Não perca o carinho, resolva o passado,  
o agora é o caminho, nada pode maculá-lo!  
Livre a mente, coração ardente,  
viva lépido, viva no presente!***

***Nada é sacrifício numa vida simples,  
num coração amante, o mundo é o paraíso!  
Nada é sacrifício, tudo é propício,  
nada é sacrifício, torne a vida bela!***

***Nada é sacrifício,  
nada é sacrifício,  
nada é sacrifício,  
torne a vida bela!***

---

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

**201 - Música - Nada é sacrifício**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 14 de fevereiro de 2024.

## **O sabor da vida**

Um célebre poeta, apegado às rimas, ouviu falar sobre um famoso monge que vivia próximo à sua vila.

Na entrada do templo, o monge perguntou ao poeta:

— Quem é você?

— Não sei, busco a mim mesmo.

— De onde você vem?

— Venho não sei de onde.

— Ah! E o que tem acontecido na sua vida?

— Os corvos grasnam, os pássaros gorjeiam.

— E agora, você acredita estar onde?

— Nos campos de violetas.

— Por que você está aqui?

— Por causa das flores, do perfume que elas exalam.



— E quando elas murcharem?

— A beleza continuará sob outras formas.

— E o que acontecerá aqui?

— Os rios continuarão correndo, o vento soprando.

Estupefato de escutar essas palavras com sabor profundo, o monge o levou até a sua sala e ofereceu-lhe uma xícara de chá. Compôs então os seguintes versos:

— “Esta bebida delicada lhe ofereço, só o verdadeiro espírito mostra tanto apreço”.

O poeta respondeu:

— “O espírito que me oferece o nada, traz o vazio original, o licor mais delicado entre todos”.

Profundamente tocado o Mestre concluiu:

— Meu filho, você compreendeu.

**É por isso que se diz:** Compreenda a simplicidade de tudo. Quando a vida se complicar, tudo parecer difícil, as flores murcharem, volte à simplicidade!



## Algumas indicações para uma vida mais consciente

- Quando nos sentimos naturalmente atraídos por alguém, emanamos um sentimento que nos favorece e traz benesses à outra pessoa, quer ela saiba ou não. Sentimo-nos bem, alegres, o Sol fica mais radiante, as nuvens não parecem tão carregadas, e os eventos da vida se descomplicam. Essa é uma demonstração de que a vida reflete o que vivemos dentro de nós. Se experimentarmos e cedermos ao amargor, à desesperança, é isso que encontraremos no espelho da vida.

Quando somos mais conscientes, o outro ou os outros, na realidade sem saber ou sabendo, recebem um presente inestimável, uma conexão feliz, muito difícil de encontrar neste mundo, onde o sofrimento e a desarmonia são a tônica.

Seja criativo, criativa, nos relacionamentos, não deixe que os antigos conceitos e concepções minem as relações. Cada ser humano, para ficar só no humano, tem algo a nos ensinar e a contribuir para uma vida mais consciente.

Lições surgem de onde menos esperamos. A pessoa mais complicada, mais difícil, pode nos ensinar, se estivermos abertos e presentes.



Pergunte-se sempre: Como posso contribuir para tornar o mundo mais harmônico? Não faça nada especificamente, faça sua parte, seja mais consciente a cada instante. Cada momento lhe dirá como ser e agir, não se programe, não redija catecismos, cartilhas ou mandamentos. A vida é fluida e muda a cada instante, exigindo de cada um de nós a flexibilidade justa, para não interferir nas leis que a regem. Dê o seu melhor e não espere nada em retorno. Ele certamente virá.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **UM SER DE ATENÇÃO**

Um ser de atenção desenvolve muitos dos talentos que lhe são inerentes. Ele vive neste mundo parecendo desocupado. Despreocupado, contempla o infinito e nos mostra o caminho para a fé, o amor e a paz.

Tentar compreendê-lo não é uma tarefa fácil. Ele tudo vê, mas ninguém percebe o que ele realmente é.

Um ser de atenção não se deixa levar por assuntos triviais, não se perde discutindo os últimos acontecimentos que a mídia alardeia. Não se perde em ninharias. Executa com maestria a arte de pensar por conta própria, sente seu entorno e faz o que for necessário.



Ele está sempre feliz na multidão, também contente na solidão. Cuida de todos à sua volta, atento aos detalhes.

Vive intensa e calmamente. É uma luz na escuridão, alegre, conforta. Lida com as mais variadas situações e jamais se queixa. Vive a vida consciente!

Atente agora à letra da nossa canção:



## **UM SER DE ATENÇÃO**

**Um ser de atenção desenvolve talentos,  
parece que nada faz, traz a fé, o amor, a paz,  
despreocupado, contempla o infinito!  
É difícil compreendê-lo, entendê-lo,  
tudo vê, ninguém o vê!**

**Um ser de atenção nunca se deixa levar,  
não se perde discutindo ninharias,  
é mestre no que pensa, sente e faz.  
Um ser de atenção nunca se deixa levar,  
sempre feliz na multidão, contente na solidão!**

**Um ser de atenção  
faz tudo o que quiser intensamente,  
cuida de todos à sua volta,  
atento aos detalhes.  
É uma luz na escuridão,  
ilumina, alegre, conforta.  
Lida com situações, não se queixa,  
vive a vida consciente!**

---

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

**202 - Música - Um ser de atenção**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 21 de fevereiro de 2024.

## O verdadeiro tesouro

Bodhi Daruma introduziu o Budismo na China, e viveu quinhentos anos antes de Jesus Cristo. Foi o terceiro filho de um certo rei da Índia.

Aos oito anos de idade podia-se afirmar que ele já era um iluminado. Eis porquê:

Um dia o seu tutor, um famoso monge, recebeu do rei uma pedra preciosa de valor inestimável.

O tutor perguntou aos três príncipes irmãos:

— Vocês conhecem alguma coisa mais preciosa do que esta pedra?

O mais velho respondeu:

— Ah! O senhor merece este presente, o mais belo tesouro deste mundo.

O segundo príncipe respondeu de uma forma parecida:

— Mesmo procurando a vida inteira, não conseguiremos encontrar pedra semelhante.

Bodhi Daruma, do alto dos seus oito anos, disse:



— É um verdadeiro tesouro, inestimável, mas é um tesouro deste mundo, um tesouro vulgar. Por isso, penso que a sabedoria tem muito mais valor. Compreender o valor dessa pedra é uma forma de sabedoria, entretanto, esse conhecimento não tem profundidade. Compreender que o diamante é bem mais precioso que um pedaço de vidro, é sabedoria mundana, social. A verdadeira sabedoria consiste em conhecermos a nós mesmos.

**É por isso que se diz:** Saiba separar o joio do trigo, o perecível do eterno.

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

- Vivemos em um mundo onde as atividades financeiras importam mais que tudo. Por isso, vivemos apenas para sobreviver e ter algumas poucas e sofridas diversões, se o ganho mensal permitir. Para a maioria, a receita é sempre menor do que a despesa. Essa é uma das maneiras que a força de vida encontrou para nos manter sempre ocupados e não nos permitir sentir e pensar no sentido da existência.

Sempre temos a promessa de que agora a tecnologia vai nos economizar um tempo precioso, para fazermos o que quisermos e desfrutar a vida. Ledo engano!



Quanto mais tecnologia, mais ocupados e imersos nos tornamos. Nós nos movemos de uma atividade a outra e não nos dedicamos aos nossos associados, amigos, chefes, empregados e parentes. Em geral nada sabemos deles. Pouco nos importamos com suas vidas, suas dificuldades, sonhos e realizações, e, conseqüentemente, também não sentimos para onde estamos indo.

Pense, reflita! No meio desse burburinho, o que realmente tem valor? O que poderia durar pela eternidade afora? O que seria seu barco para enfrentar o infinito? Nesta vida, tudo passa como num sonho. O que poderia nos servir de arca de salvação?

Gastamos o tempo precioso sem nem olhar para os lados. Estamos cercados de pessoas, mas não nos interessamos pelo feixe luminoso que cada uma encarna.

Cada ser humano, apesar das diferenças de raça, cor, genética, educação, é na realidade um raio luminoso que vive neste planeta, enquanto o suporte físico permitir.

Olhe para aquilo que o impede, a impede, de ter um contato íntimo com as luminosidades circundantes. Daqui a vinte anos, terá algum significado toda a atividade que o mantém hoje prisioneiro?



No seu último dia aqui na Terra, o que terá valido a pena? Reveja sua vida e dê valor àquilo que é importante.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

**VIDA FELIZ, VIDA LIVRE!**

Nunca é fácil saber se estamos certos ou errados, se encontraremos o lugar que nos cabe neste mundo, ou se simplesmente nos perderemos.

Precisamos e devemos ser livres no pensar, no sentir, nas ações. A vida só é realmente feliz quando somos e vivemos plenamente, e não apenas sobrevivemos. O sucesso, as falsas promessas, o vigor da juventude, não serão reais enquanto não formos livres.

Jamais desista de ser livre! Nada aceite em troca. O mundo só tem sentido quando nos conhecemos, quando sabemos quem somos.

Ouse deixar emergir o seu melhor e seja livre!

Atente agora à letra da nossa canção:



**VIDA FELIZ, VIDA LIVRE!**

**Não sei se estou certo ou errado,  
se encontrarei meu lugar neste mundo,  
ou me perderei.**

**Preciso ser livre, quero ser livre,  
a vida é feliz quando eu sou o que Sou!**

**Quero viver, não apenas sobreviver,  
não desistirei da vida  
que quer me viver.**

**Quero ser livre, quero ser livre,  
esse sonho perfeito faz de mim o que sou!**

**O prêmio distante, a vida de sucesso,  
nada é real enquanto eu não for livre.  
Jamais desistirei, nada aceitarei,  
se ainda houver uma chance  
de ser livre!**



***Caminho sozinho na plenitude do Ser,  
não posso ter o mundo antes de me conhecer.***

***Preciso ser livre, quero ser livre,  
ousando deixar, emergir, entregar,  
eu quero ser livre!***

***Não posso ter o mundo antes de Ser,  
ter o mundo antes de me conhecer.***

***Preciso ser livre, quero ser livre,  
ousando deixar, emergir, entregar,  
eu quero ser livre!***

---

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

**203 - Música - Vida feliz, vida livre!**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 28 de fevereiro de 2024.

## **Pétalas no chão**

O Mestre da cerimônia do chá recebeu de presente flores excepcionais.

Um jovem monge as levou até a sala de cerimônias, quando, por um descuido, deixou-as cair no chão. Todas as pétalas se soltaram ao mesmo tempo, sobrando apenas a haste.

O jovem, atordoado, se desculpou frente ao Mestre que lhe disse:

— Entre na sala de chá.

Frente ao nicho, o Mestre colocou um vaso vazio. Então, pegou a haste das flores e a depositou no centro do vaso. Pegou as pétalas, cuidadosamente, e as dispôs harmoniosamente em volta do vaso. Ficou belo, natural, simples.

O Mestre disse então ao jovem monge:

— Quando você trouxe as flores, elas eram um fenômeno, quando foram ao chão, tornaram-se nada. Não existiam mais flores, apenas o nada. Segundo o senso comum, elas eram o nada do nada, mas agora elas embelezam a sala. Agora o nada é o fenômeno. Com o nada, esta sala tornou-se muito bela,



bem mais bela do que usando vários elementos decorativos. Apenas algumas pétalas colocadas em torno do vaso sem flores, com uma haste ereta.

Esta história reflete o espírito da simplicidade da cerimônia do chá.

**É por isso que se diz:** Quando a natureza perde os seus encantos, a arte os revive.

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

- Nossos relacionamentos hoje são consequências de como agimos no passado, como éramos. Ao mesmo tempo, são as sementes de como seremos no futuro. Para que nossos encontros sejam sempre frutíferos, novos, devemos largar as velhas e ultrapassadas ideias de como agir, como lidar com a situações que se apresentam, largar tudo que nos foi ensinado e seguir, com sensibilidade e discernimento, o que o nosso Ser profundo, inteligente, sugerir.

Traumas antigos podem e devem aparecer nesse processo. Eles emergem de regiões escondidas dentro de nós, para que possamos revê-los através da luz da Consciência que brilha, agora.



Todos os conceitos, preceitos, tentam abafar o grito de anos de sufocamento que vem nos causando problemas psicológicos, mal-estar físico, que ao longo do tempo pode nos levar a uma saúde complicada.

Quando a Consciência se debruça sobre esse sufocamento, as melhores qualidades do nosso Ser, com certeza, virão nos auxiliar e nos resgatar de anos de sofrimento. O que era apenas escuridão, dor, transforma-se. A luz da Consciência ilumina o quarto, antes escuro.

Comece hoje a ser um novo Ser, onde a Consciência de Si é o guia para redescobrir o mundo e todos os seres orgânicos e inorgânicos que a percepção alcançar.

Agradeça à vida por nos dar a chance de ver e rever nossas atitudes, e poder largar o que deve ser abandonado. Não se apegue ao que não tem mais sentido, o que foi útil num certo momento, mas que agora se transformou num peso morto que o obriga a curvar-se ao longo do caminho.

Hoje é o dia de respirar livre das velhas obrigações, que não lhe dizem mais respeito. Você é livre! Sempre foi! Estava apenas acreditando em quimeras, filosofias, políticas, religiões. Escravo, escrava, dos que o manipulam e se apresentam como superiores.



São os pseudo ministros de um suposto Deus, donos da verdade, que lhes prometem as delícias de um pretenso céu, de uma nova terra, assim que seus olhos se fecharem para sempre.

Abra os olhos, seja livre!

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **A MÃE VIVE EM MIM!**

Nesta mesma vida, já passamos por várias vidas. Fomos crianças, adolescentes, jovens, amadurecemos, e não paramos de assumir novos pensamentos, novos sentimentos, novas ações.

A vida é constante transformação. Devemos levar essa ideia até o último dos nossos dias. Não devemos nos fixar em noções e atitudes que serviram para a vida antiga, outro momento, outra época.

Vivemos incontáveis mundos e quando fecharmos os olhos, talvez possamos dizer: Missão Cumprida.

As dores e as alegrias inevitáveis nos ensinaram. Todo ser que possui um corpo, passa pelo sofrimento da existência.



A cada momento, a vida nos revela o milagre. Olhe, cante, dance, desfrute, participe, aprecie! Brade ao mundo que tudo isso só é possível porque a mãe natureza vive em cada um de nós.

Ela nos deu a luz da Consciência e, por isso, sentimos, choramos, amamos.

Ela nos dá a fé, a esperança, a perseverança.

Seus caminhos não são fáceis. Seus carinhos são cheios de espinhos.

Ela não se cansa e, como ela, não temos descanso.

Atente agora à letra da nossa canção:



**A MÃE VIVE EM MIM!**

**Passei por muitas vidas,  
incontáveis mundos.  
Missões cumpridas,  
a realidade se mostrou!  
As dores, inevitáveis, me ensinaram,  
e o milagre, a existência revelou!**

**A natureza me abençoou,  
os segredos da vida descortinou:  
olhar, cantar, viver, dançar,  
participar, apreciar!  
Juntem-se a mim para que saibam,  
a mãe vive em mim!**

**Deu-me a luz,  
vivi, senti, chorei, amei!  
Deu-me a fé, a esperança, perseverança.  
Seus caminhos, seus carinhos,  
cheios de espinhos!  
Ela não se cansa, jamais descansa!**

---

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

**204 - Música - A mãe vive em mim!**



São Paulo, 06 de março de 2024.

## O som do seixo, o som do bambu

Um dia um discípulo varria o jardim na frente do mosteiro, quando um seixo rolou da montanha e tocou num bambu.

Assim que ouviu o som, ele despertou e a iluminação se fez.

Como é dito naquele mosteiro, ele recebeu o *satori* repentino, mas o que é o *satori*?

Antes dessa experiência, ele sempre tinha dúvidas. Dia após dia, nada o satisfazia. Seu Mestre lhe ensinava:

— Você é inteligente, leu quase tudo sobre o caminho interior, mas sua inteligência não é prática, vem da memória das leituras. Com isso você não irá muito longe. Relembre aquele momento logo após o seu nascimento, quando você não compreendia e nem distinguia o braço esquerdo do direito, e então, venha me contar como você era.

Nesse dia, o discípulo queimou todos os seus livros, os ensinamentos, todas as suas anotações. Chorou muito. Saiu da sala do Mestre, foi para a montanha, e passou a viver sozinho. Praticou a contemplação durante um ano inteiro.



Um dia escutou o som do bambu tocado por uma pedra. Nesse momento despertou. E suas dúvidas se dissiparam.

— Comportei-me como um estúpido todos esses anos, — disse ele, e compôs um poema:

“Num só golpe o som do seixo, o som do bambu, esqueci o passado”.

— Todas as ideias que habitavam a minha mente e o coração, desapareceram, todas as complicações sumiram.

Ele inclinou-se em reverência ao Mestre, que estava longe, e enviou-lhe o poema.

Ao lê-lo, o Mestre pronunciou:

— Esse jovem, meu discípulo, compreendeu.

Fez então um poema em sua homenagem:

“O som de um choque, todo o saber se foi”.

**É por isso que se diz:** Nada ficou. Vazio total! O *satori* não dependia do seu cérebro e não foi repentino. Não veio pelo bambu ou pelo vento. Não se pode afirmar que foi repentino. Não foi repentino?!



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

- O sentimento de culpa nos torna fracos e indecisos, nos corrói por dentro, nos apequena. Somos julgados o tempo todo por uma voz mental, que quer se passar por nossa Consciência e nos aponta os “erros” cometidos. Nada mais falso. Esse sentimento nos foi inculcado de fora, por pessoas ou situações mal compreendidas.

Remorso de Consciência é outra coisa, é reconhecer conscientemente que agimos mal em uma dada situação e precisamos corrigir o estrago feito. Revemos interiormente as ações indevidas, sofremos, mas aguardamos o momento certo para refazer a história, se for possível.

Apressar-se não resolverá nada. A paciência e o remorso conscientes nos levarão a novas soluções para os problemas, às vezes, antigos.

Contrariamente ao Remorso de Consciência, o sentimento de culpa nos faz encolher, e como ele não nos propõe soluções, em algum momento explodirá em ataques indevidos a pessoas ou situações. Isso apenas demonstrará a nossa insegurança e o medo que nos domina.



Se puder e se interessar, transforme o sentimento de culpa entregando-o à apreciação da Consciência profunda. Para ela, não somos culpados de nada, ela é livre, imaculada.

Deixe a Consciência purgar a poluição da mente e as emoções negativas, que ao longo dos anos vêm ocupando o nosso Ser por inteiro, acabando com o nosso prazer de existir, de desfrutar o mundo, as pessoas, os acontecimentos.

A partir de uma nova atitude frente à vida, permita que um ar fresco, revigorante, entre sem medo em seus pulmões.

A vida é o único bem que possuímos, não sabemos por que vivemos neste planeta. O ideal é evoluir sempre, até o último momento.

Começamos do zero, não sabíamos comer, andar, pensar, falar. Evoluímos bastante, mas não nos devemos contentar com o já conquistado.

Faça o melhor que puder, cresça em compreensão, e no final, na última exalação, junto com o ar que se esvai, diga: Missão cumprida!

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*



## **O ELIXIR DA LONGA VIDA**

A vida nos engana, nos promete, nos faz acreditar que somos alguém, que somos importantes, mas no final, tudo o que fizemos será esquecido, e desapareceremos nas brumas do tempo.

Apesar disso, ame a vida! Desfrute-a! Ela faz o melhor que pode. Aprecie!

Tente compreendê-la, desfaça as velhas concepções e sempre busque uma nova maneira de Ser.

Esta procura é o elixir da longa vida. Só sobreviver não alegra o coração. Queremos participar, sentir as emoções, viver o Amor nas relações.

Dê o seu melhor em tudo o que realizar, seja autêntico, seja você mesmo. Não se atrapalhe com rezas, rituais, políticas, filosofias. Deixe a vida ensiná-lo.

Neste mundo nada é para sempre, o caminho é para frente. Dê o seu melhor!

Atente agora à letra da nossa canção:



## **O ELIXIR DA LONGA VIDA**

**Sei que a vida me engana,  
promete, me faz acreditar,  
e no final tudo será esquecido.**

**Mesmo assim, vou amá-la  
sem me preocupar.**

**Ela faz o melhor que pode, vou apreciar!**

**O elixir da longa vida  
é uma nova maneira de ser.**

**Só sobreviver não alegra o coração,  
quero sentir a emoção,  
viver o amor na relação.**

**Darei o meu melhor, serei o que sou!**

**Não quero mais rezar,  
não quero me atrapalhar,  
a vida, agora, me ensinará.**

**No mundo nada é para sempre,  
o caminho é para frente.**

**Darei o meu melhor, serei o que sou!**

---

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

**205 - Música - O elixir da longa vida**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 13 de março de 2024.

### **De onde vem o sabor?**

Um Mestre ofereceu um pedaço de melão ao seu discípulo.

— O que você acha desse melão? É gostoso?

— Sim, sim! Muito bom! — respondeu o discípulo.

— O sabor gostoso vem do melão ou da língua?

— O discípulo refletiu, se complicou e respondeu:

— Ah! O sabor vem da interdependência não só do sabor do melão e da língua, mas da variação da...

— Idiota! Três vezes idiota! — cortou o Mestre. Por que se complicar? Esse melão é gostoso, isso explica tudo. A sensação é boa. Só isso!

**É por isso que se diz:** Os pensamentos limitam, categorizam e complicam.

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

- Algumas vezes, sentimo-nos separados dos outros e esse não é um sentimento agradável.



Se nos sentimos solitários, sozinhos, é porque nos achamos especiais, eleitos pela “Providência Divina”. cremos que somos o melhor que a natureza pôde oferecer ao mundo.

Essa visão errônea, na realidade, funciona também quando nos sentimos “o pior ser que a natureza já produziu”. São as mesmas visões de si mesmo, que funcionarão de acordo com o momento dado.

Quando nos vemos aparte e nos sentimos mais especiais que os outros, ficamos em um beco sem saída. Sofremos pela falta de companhia, falta de amizades, mesmo que sejam relacionamentos superficiais. Ficamos carentes de contato com os outros e vivemos a dor da separação, baseada em nossa auto importância.

A auto importância, ao longo do tempo, nos conduz ao sofrimento, à dor de viver sem contato. Somos seres sociais, nossa natureza intrínseca pede a troca com os outros.

Não confunda isso, porém, com querer estar só, curtir momentos de silêncio, experimentar o sossego e a paz, que só um recolhimento consciente e voluntário pode trazer.



Esses momentos, que podem ser curtos ou longos, redefinem nossa vida, trazem clareza acompanhada de vigor, fonte inesgotável de energia.

A auto importância, ao contrário, esgota nossas reservas energéticas. Vivemos sempre tensos, com medo de mostrar quem somos. Medo de que nossas respostas frente às necessidades do mundo nos revelem e que vamos apenas aparecer como uma caricatura do que realmente somos.

A partir do silêncio, do sossego e da paz, retorne ao mundo! Mostre a sua verdadeira face, não a da auto importância, mas o rosto embelezado pelo Sopro Divino que está em cada um de nós. A apreciação externa talvez venha espontaneamente, mas não é o mais importante. Se a apreciação não vier, o Sopro Divino já será o suficiente para lhe trazer o prazer de participar deste mundo junto aos seres que o habitam.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **O CÉU ESTÁ AQUI, AO MEU ALCANCE!**

Podemos perambular pelo mundo todo, visitar terras estranhas, navegar por mares profundos, voar por entre picos, fazer as mais diversas façanhas,

*Indicações para uma vida mais consciente*



mas lembre-se: o céu está aqui, ao seu alcance.

Em todas as aventuras buscamos a felicidade, o amor, o ardor.

Muitas vezes somos tentados a desistir, o caos se instala. É muita confusão: religião, pregação, ismos, esoterismos! Não dê muita bola, o mundo já é perfeito, apesar de todas as imperfeições humanas.

Sinta os pés na terra, contemple o desconhecido, o pôr do sol, o ruído das grandes cidades, o silêncio no campo. Cultive flores, desperte! O céu está aqui, ao seu alcance.

Atente agora à letra da nossa canção:

### **O CÉU ESTÁ AQUI, AO MEU ALCANCE!**

***Perambulei por este mundo,  
visitei terras estranhas,  
naveguei por mares profundos,  
diversas façanhas!  
Voei por entre picos,  
proveitei a chance!  
O céu está aqui, ao meu alcance!***



**O céu está aqui, eu sei!  
Busquei a felicidade, encontrei  
o amor e o ardor,  
agora, compreendi,  
o céu está aqui, ao meu alcance!**

**Fui tentado a desistir,  
o caos se instalou;  
religiões, pregações,  
ismos, esoterismos!  
Fiquei insatisfeito,  
o mundo já é perfeito!  
O céu está aqui, ao meu alcance!**

**Senti os pés na terra,  
contemplei o desconhecido,  
o pôr do Sol no Nilo,  
a explosão do Etna!  
Cultivei lindas flores,  
tudo isso me acordou,  
o céu está aqui, ao meu alcance!**

---

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

**206 - Música - O céu está aqui, ao meu alcance!**



São Paulo, 20 de março de 2024.

## **O canário canta**

Um Mestre caminhava com seu discípulo à margem de um rio. Perceberam que um canário ciscava a terra à procura de alimento. Quando se aproximaram, o canário assustou-se e voou. Os dois seguiram-no com o olhar. Mestre e discípulo permaneceram em silêncio.

Abruptamente, o Mestre beliscou com força o nariz do aluno, que gritou de dor. O Mestre aproveitou para dizer:

— Olhe lá, um canário cantando!

O discípulo olhou o canário, que mais uma vez voou.

Na realidade, o Mestre queria dizer que ele não olhasse apenas o pássaro, mas também observasse a si mesmo.

**É por isso que se diz:** O que torna esta simples história bem interessante é que o Mestre nada disse, mas queria tudo dizer.

**Algumas indicações  
para uma vida mais consciente**



- Pensamos que nossos medos, preocupações, aflições, vêm de fora, que são provocados por fatores externos.

De fato, as impressões que nos chegam causam variados efeitos em nós e provocarão diferentes respostas. Entretanto, essas impressões, essas energias que nos penetram através dos cinco sentidos, encontram dentro de nós pensamentos e sentimentos de raiva, desconfiança, animosidade, que habitam desde sempre nossa mente, nosso coração e nossa disposição geral.

O mundo exterior nos responde e nos devolve semelhanças com o que pensamos e sentimos. Se emitirmos ódio, agressividade, má vontade, perceberemos o mundo e as pessoas fazendo o mesmo em nossa direção. Passamos a ver o mundo como um lugar perigoso, ameaçador e fazemos de tudo para nos proteger e distanciar.

É verdade, porém, que o mundo como é não é bem um paraíso, que podemos apreciar como se fôssemos borboletas deslumbradas.

Não podemos mudar o mundo, mas podemos transformar nossos conceitos internos, nossas visões, nossas crenças. Surgirá em nós, então, uma nova forma de Ser, onde a boa vontade, a boa disposição,



o bom entendimento tomarão o lugar das velhas maneiras enferrujadas, repetitivas, que já não servem para mais nada.

O amor e o bom humor passarão a ser a tônica dominante na nossa vida, trazendo benesses para nossa saúde física, emocional e mental, e ajudando as pessoas próximas a nós.

Não se preocupe em mudar as pessoas, não tente fazê-las enxergar essa nova realidade, não force nada! Não tente mudar os outros! É perda de tempo! Não é justo!

Se você se transformar e se regenerar, mostrando-se como uma prova viva, real, de uma mudança de Ser, produzirá um novo molde para a humanidade. Um molde onde, como já dissemos, o amor, o bom humor, a boa vontade poderão conviver com a vida ordinária e torná-la um pouco menos bárbara.

Pensamos que já superamos a barbárie? Mas que mundo é esse, onde os mais poderosos sempre esmagam os menos afortunados?

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

**ADEUS MANIAS, FILOSOFIAS!**



Num certo momento, livre-se e perceba: a vida é ilusão! Não se perca na azáfama do dia a dia. Desperte!

Se isso não lhe disser nada, não o tocar ou a tocar, fique esquecido e perdido nos sonhos, nos devaneios. Espere o amanhã chegar, se houver um amanhã. Mas se quiser, diga adeus às manias, filosofias, conceitos e preceitos, abandone as ideias antigas inculcadas há muito tempo.

Retorne à sensatez, volte à Consciência límpida, ela é a origem universal. Não acredite nas mentiras que só se apegam a um mental desprovido de uma crítica imparcial.

A justa direção é desfazer-se das velhas armações, da montanha acumulada de falsas informações. Nada leve consigo, deixe o espírito levá-lo, levá-la, a uma nova aventura. Não aceite viver num cercado ínfimo, o universo é amplo, profundo. Não seja um pedinte sideral, rezando, implorando ajuda, e não se conforme em ser um simples mineral, que acha que pensa e sente. Atente agora à letra da nossa canção:

***ADEUS MANIAS, FILOSOFIAS!***

***Chegou a hora da percepção,  
a vida é ilusão!***

***Perdido na vida secular,  
ninguém quer despertar!***



**Quer viver esquecido, viva!  
Faça o que lhe aprouver,  
estou à disposição  
se houver um amanhã!**

**Adeus manias, filosofias,  
conceitos e preceitos,  
ideias antigas inculcadas,  
volte à sensatez!**

**Volte à consciência límpida,  
à origem universal!  
As mentiras só se apegam  
a um pobre mental!**

**Essa é a direção,  
desfaça a velha armação,  
nada leve nessa conversão,  
vá aonde o espírito soprar.**

**Talvez chegue a algum lugar,  
o universo é amplo, profundo!  
Não seja um pedinte sideral,  
nem um simples mineral!**

---

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

**207 - Música - Adeus manias, filosofias!**



São Paulo, 27 de março de 2024.

## **Termine a refeição, lave os pratos**

Uma pequena história do mestre Joshu.

— Mestre, por favor, ensine-me a verdadeira história do Budismo?

Joshu respondeu:

— Você terminou a refeição?

— Claro Mestre, terminei.

— Então vá lavar os pratos!

Esse era o Ensino dele, dizia que seguia a via do meio, muito severo e, ao mesmo tempo, muito gentil.

Para os discípulos fortes, o Ensino era bastante robusto; para os fracos, era bem doce.

**É por isso que se diz:** Cada pessoa deve ser tratada da maneira certa e apropriada: duro com duro, não faz bom muro!

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



- Quando achar que os problemas são superiores às suas forças, não desanime, não esmoreça. Peça ajuda aos recursos internos que se encontram à nossa disposição, prontos a nos atender.

Com frequência, nomeamos essa fonte inesgotável de inteligência e energia de ajuda divina. Ela parece tão superior à nossa capacidade do dia a dia, que não ousamos vê-la como parte integrante do nosso Ser. E, por que então, não a chamar de divina? Pelo simples motivo de que ela não está em um céu afastado, sabe-se lá em que endereço, de difícil acesso, onde só os puros de coração e mente podem alcançá-la. Não!

A chave para o acesso é desgrudar-se dos sentidos colados ao mundo exterior e voltar a percepção para dentro de si, além do mental falante, das emoções gritantes e das sensações físicas que nos tensionam sem parar.

Quando os problemas parecerem insuportáveis à sua volta, e tentarem subjugá-lo, subjugá-la, lembre-se: volte-se para dentro, para os recursos infindos que o aguardam. Eles são como um tesouro nosso, depositado em um banco, que podemos utilizar e gastar ao bel-prazer, para resolver inteligentemente as dificuldades que nos assomam.



A criatividade, que vem desse depósito esquecido, abrirá o caminho espinhoso que se desenhou à nossa frente. Depois, com certeza, diremos: “Mas havia realmente um problema? As dificuldades pareciam intransponíveis, e agora não vejo nenhum obstáculo à minha frente! Tudo se resolveu como por um passe de mágica. Ah, já sei! Foi Deus que me ajudou”.

Não tem problema pensar assim, mas lembre-se de que Deus está dentro de você, e Ele não lhe dirá o que fazer, você simplesmente saberá o que fazer.

Não se acanhe! Peça ajuda ao seu interior, não importa o tamanho do problema. O mais importante é que a mente e o coração se abrirão para os planos mais profundos, e sua vida se tornará uma obra de arte, sempre se refazendo, sempre se aperfeiçoando.

Essa evolução não tem começo, nem fim. Não sabemos aonde chegaremos, nem o que encontraremos, mas a satisfação e o prazer de estar florescendo nos torna felizes, e não conformistas.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

**NÃO VOLTO MAIS!**



Não volto mais! Não quero voltar atrás!

Deixei o inferno e o céu. Larguei todas as concepções, as narrativas, as histórias inventadas há séculos, pelos nossos queridos antepassados.

Quero viver agora! Conhecer boa parte do que o mundo tem a oferecer.

Os velhos fantasmas, que habitam a nossa imaginação, tentam nos reter, nos fazer voltar atrás.

Libere-se! A imaginação fantasmagórica só tem poder nos sonhos, sem a base da realidade. Viva a hora! A vida é agora!

Somos itinerantes, não temos residência permanente. Cedo ou tarde, deixaremos, obrigatoriamente, nosso endereço fixo.

A vida nos engana, nos mantém ocupados. Enfrente a verdade! A vida é uma só!

Abandone todas as teorias que falam de outras possibilidades, entretanto, se quiser, tente comprová-las.

Viva a vida radiante, viva a hora. A vida é agora!

Atente agora à letra da nossa canção:



## **NÃO VOLTO MAIS!**

**Não volto mais,  
não quero voltar atrás!  
Deixei o inferno e o céu,  
não quero voltar atrás!**

**Vou viver agora,  
partir mundo afora!  
Larguei os fantasmas que me assaltam,  
vou viver a hora, a vida é agora!**

**Ei, amigo, sou itinerante,  
ei, amiga, quero a vida radiante,  
não quero voltar atrás!**

**Agora sei o segredo,  
a vida é uma só.  
Ela me engana, me mantém ocupado,  
vou viver a hora, a vida é agora!**

---

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

**208 - Música - Não volto mais!**



São Paulo, 03 de abril de 2024.

## A solidão de Eva

Eva, sentindo-se só, dirigiu-se a Deus.

— Deus, tenho um problema!

— Qual é o problema, Eva?

— Deus, sei que me criastes e me destes este maravilhoso jardim e todos estes maravilhosos animais, esta serpente tão graciosa, mas não sou feliz.

— Por que Eva? — disse a voz lá de cima.

— Deus, estou sozinha e não aguento mais comer maçã.

— Bem, Eva, neste caso tenho uma solução: criarei um homem para ti.

— O que é um homem Deus?

— Um homem será uma criatura que fará da tua vida um inferno! Será um ser com muitos atributos negativos, será mentiroso, arrogante, vaidoso e egocêntrico, mas será maior, mais rápido e mais forte, irá caçar e matar animais. Será um pouco patético e sentirá prazer em coisas infantis como: brigar e dar pontapés em uma bola.



E sempre irá precisar do teu conselho para pensar adequadamente.

— Parece ótimo! — disse Eva com um sorriso irônico.

— Porém...

— Qual é o problema Deus?

— Bem, vais tê-lo com uma condição.

— Qual é meu Deus?

— Como eu te disse, ele será orgulhoso, arrogante e egocêntrico. Assim, terás que deixar que ele acredite que eu o fiz primeiro. Lembre-se, será o nosso pequeno segredo, Eva. De mulher para mulher.

**É por isso que se diz:** Sabe-se lá como foi. Mas será que foi assim?

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

- Se o nosso passado não estiver razoavelmente bem resolvido, é muito provável que velhas assombrações saiam do antigo baú de recordações e venham nos importunar hoje, sabe-se lá há quantos anos ou séculos, depois do acontecido.



Todo processo mal acabado com nossos pais, parentes, amigos, conhecidos, ou negócios que, por não ter sido finalizado a contento, tende a interferir ou, se repetir, nas nossas atitudes presentes.

A pergunta, então, que se levanta é: se na época não conseguimos resolver uma dada situação, estaremos condenados a pagar e a sofrer pelo tempo que ainda nos resta?

Não, não estaremos necessariamente constrangidos a esse inferno, por incompreensões passadas. Mas para que isso não aconteça, precisamos ver claro, enxergar com olhos imparciais como estamos agindo hoje, se não estamos repetindo as mesmas atitudes passadas, que já não servem mais. Caso nossa atual conduta seja compatível com o momento presente e seja mais inteligente e hábil, estaremos também reformando e transformando as ações passadas, mesmo que aquelas pessoas, aqueles eventos, já não existam mais. Podemos dessa forma mudar o passado, curar as feridas que não foram devidamente tratadas e ver tudo sob a luz da nova consciência, hoje.

A Consciência livre, sempre nova, está pronta para qualquer possibilidade. A mente, as emoções, as sensações, que deveriam ser iluminadas por ela, tendem a sufocá-la e com



isso, limitam a sua capacidade de percepção.

Portanto, volte-se para o Si mesmo, que é o estado puro de Consciência, livre de interferências. Lembre-se que ela, a Consciência, não é partidária, não segue dogmas, políticas, religiões, e todas as invenções humanas. Assista então aos enganos e acertos cometidos no passado, e reforme-os hoje, evoluindo nas atuais relações e atividades.

As velhas assombrações não terão uma tela onde se projetar, e a energia, que era perdida cuidando delas, nos beneficiará em força e em inteligência para seguirmos em frente, felizes, de cabeça ereta.

Não deixe o passado comandá-lo, comandá-la, não se perca em queixas, nem lamentos. A cura dos males passados está ao nosso alcance, hoje, no presente.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **QUANDO A MINHA HORA SOAR!**

Viva a vida! Conheça tudo o que puder. Corra o mundo ou não, as respostas estão aqui.

Teste o céu e o inferno. Não tem como evitar as dificuldades.



A ideia do céu tende a desmornar e o inferno quer nos arrastar. Quase ninguém conhece a liberdade, é na liberdade exterior e interior, que reside a felicidade.

Todos respiram, mas ninguém sabe como é bom respirar, sentir o coração a pulsar.

Não se preocupe com os anos que passam rápido, desfrute a vida, viva-a, sem carregar o mundo nas costas!

Refleta antes de acreditar, e mesmo assim, não aceite sem comprovar.

A vida é participação. Una mente e coração.

Contemple as estrelas, voe na imaginação, mas mantenha os pés no chão. Quando a hora soar, nada virá nos salvar. Olhe, então, para frente e peça: “Infinito, acolha meu espírito”!

Atente agora à letra da nossa canção:



## **QUANDO A MINHA HORA SOAR!**

**Vou viver a vida,  
conhecer tudo aqui.  
Não preciso correr o mundo,  
as respostas descobri!**

**Testei o céu e o inferno,  
dificuldades vivi!  
O céu parecia desmoronar  
e o inferno me arrastar!**

**Ninguém conhece a liberdade,  
onde mora a felicidade!  
Ninguém sabe como é bom respirar,  
sentir o coração a pulsar!**

**Viver a vida sem se preocupar,  
sem contar os anos a passar.  
Viva a vida para desfrutar!  
Não, ninguém conhece a liberdade!**



***Não acredite sem refletir,  
a vida é participação,  
unir mente e coração,  
contemplar as estrelas, pé no chão!***

***E quando a minha hora soar,  
nada virá me salvar.  
Vou olhar para frente e pedir:  
Infinito, acolha meu espírito!***

***Viver a vida sem se preocupar,  
ninguém conhece a liberdade!  
A vida é participação,  
unir mente e coração,  
contemplar as estrelas, pé no chão!***

---

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

**209 - Música - Quando a minha hora soar!**



São Paulo, 10 de abril de 2024.

## **O vento sopra**

Num dia muito quente, um Mestre se abanava tranquilamente. Um monge se aproximou e observou:

— A natureza do ar está em todos os lugares. O vento sopra onde quiser. Por que o Senhor utiliza um abano, Mestre? Por que cria o vento?

O Mestre respondeu:

— Você não sabe nada! Só sabe que o ar existe em todas as partes. Você não sabe por que o vento sopra.

— O que o Senhor quer dizer? Existe um lugar onde o vento não sopra?

O Mestre continuou a se abanar e disse:

— Ele sopra onde eu quiser que ele sopra, e fim de questão!

**É por isso que se diz:** Deixe que cada um faça o que quiser, não monitore as ações dos outros.

**Algumas indicações  
para uma vida mais consciente**



- A criatividade é a panaceia universal para todos os nossos males. Ela afasta de nós os medos, as tristezas, as incoerências da nossa vida, as preocupações com o futuro, o desgaste das relações, o sentimento de culpa.

Podemos e devemos utilizar cada situação da nossa vida como um trampolim para exercer o “espírito criativo”.

Quando nos conectamos com a nossa profundidade e entramos em relação com a origem de todos os nossos pensamentos, sentimentos e apreensões, ficamos livres para reformular e reescrever a nossa história pessoal. Toda a energia despendida nas velhas maneiras de ser, de tratar os outros, de encarar a vida financeira volta para um Centro dentro de nós, que é sempre novo. Se nós não o obstruirmos, ele nos beneficiará com novas maneiras de lidar com a vida, pessoas, com qualquer situação agradável ou não. Emanará então de nós, sem nenhum esforço ou sentimento de autoria, uma nova qualidade, sempre pronta a nos dar o que a vida nos enviar. Muitos chamarão de amor o que emana de nós, outros acharão que é a nossa natureza normal e que fomos sempre assim, outros ainda, nada notarão.

O que dirão não é o mais importante, é bastante relativo.



O fator principal é ter aprendido a entrar em contato com o Centro interior, onde reside a criatividade.

Reflita! Esse núcleo tem tudo a ver com o Centro criador de onde se origina todo o nosso universo. Você verá que todas as respostas para qualquer situação, nova ou antiga, vieram de soluções jamais encontradas no nosso estado habitual, superficial. Qualquer acontecimento, por mais difícil que seja, pode ser reformulado e transformado pelo “espírito criativo” que existe dentro de nós. Não aceite ser passivo, passiva, ser vítima do rolo compressor da vida. Até o último de nossos dias, devemos sem cessar, sem esmorecer, trazer à luz, soluções criativas para nós e para o nosso ambiente.

Essa pode ser a nossa homenagem à vida que, apesar de tudo, nos dá tanto.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

## **REFÚGIO MÁGICO**

Desde a nossa infância, sonhamos e imaginamos poder acessar algum refúgio mágico, um céu para viver e estar.



Imaginamos um local onde tudo funcione harmonicamente, onde possamos viver sem medo, sem dor, sem notícias tristes, sem a perspectiva da finitude da vida. Mas, lembre-se, devaneios não alimentam o Ser.

Para que possamos crescer, é necessário enxergar a realidade como ela é, e compreender.

A vida é força, ardor, ela sempre nos desafia e nos coloca em posições de escolha. Nossa vida depende muito de fazer as escolhas certas.

Cante e decante a vida! Celebre o amor!

Atente agora à letra da nossa canção:

### **REFÚGIO MÁGICO**

***Sempre imaginei um refúgio mágico,  
sempre almejei um céu para estar.  
Viver sem medo, sem dor,  
por isso canto o Amor!***

***Devaneios não alimentam o Ser,  
ver, compreender, crescer!  
A vida é força, ardor,  
por isso sou o seu cantor!***

---

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

**210 - Música - Refúgio mágico**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 17 de abril de 2024.

## A cigarra e a formiga

Todos conhecem a fábula de La Fontaine sobre a cigarra e a formiga.

Escutem agora a versão de 2024:

“Era uma vez uma formiguinha e uma cigarra muito amigas. Durante todo outono, a formiguinha trabalhou sem parar, armazenando comida para o período de inverno. Não aproveitou nada do Sol, da brisa suave do fim da tarde e nem do bate-papo com os amigos ao final do trabalho, tomando uma cervejinha gelada.

Seu nome era Trabalho. E seu sobrenome era Sempre. Trabalho Sempre!

Enquanto isso a cigarra só queria saber de cantar nas rodas de amigos e nos bares da cidade, não desperdiçou nem um minuto sequer. Cantou durante todo o outono. Dançou, aproveitou o Sol pra valer, sem se preocupar com o inverno que estava por vir.

Então, passados alguns dias, começou a esfriar. Uhhhh! Era o inverno que estava começando.

A formiguinha, exausta de tanto trabalhar, entrou na sua singela e aconchegante toca, repleta de comida.



Mas alguém chamava por seu nome do lado de fora da toca. Quando abriu a porta para ver quem era, ficou surpresa com o que viu: sua amiga cigarra estava dentro de uma Ferrari vermelha, com um aconchegante casaco de visom ecológico. E a cigarra disse para a formiguinha:

— Olá amiga! Vou passar o inverno em Paris. Será que você poderia cuidar da minha toca?

E a formiguinha, muito prestativa, respondeu:

— Claro! Claro! Sem problemas. Mas o que lhe aconteceu, como você conseguiu dinheiro para ir a Paris e comprar essa Ferrari?

E a cigarra respondeu:

— Imagine você que eu estava cantando num bar, na semana passada, e um produtor gostou muito da minha voz! Fechei um contrato de seis meses para fazer shows em Paris e vou rodar a Europa toda.

A formiguinha deu-se conta, então, que havia sido enganada a vida toda por concepções moralistas e filosofias enganosas, inculcadas por seu autor e guru: La Fontaine.

E perguntou para a cigarra:

— Quando você embarca?



— Ah! Vou a semana que vem. A propósito amiga, você deseja alguma coisa de Paris?

— Desejo sim. Se você encontrar o La Fontaine por lá, mande ele ir pra p\*\*\*\*\*iu!

**É por isso que se diz:** Aproveite sua vida, saiba dosar trabalho e lazer, pois trabalho em demasia só traz benefício a alguém em fábulas de La Fontaine e... ao seu patrão. Trabalhe, mas curta sua vida! Ela é única.

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

- Simpatia e acolhimento são algumas das melhores dádivas que podemos oferecer às pessoas que nos concernem e a todos os seres vivos que habitam o nosso planeta.

Se encarnarmos verdadeiramente essas duas qualidades, boas emanções vibrarão de nós, e os seres à nossa volta se sentirão atraídos por nós, mesmo sem o saber.

Nosso caminho vida afora ficará bastante facilitado e portas se abrirão, dando passagem aos nossos objetivos, que se mostrarão não egoísticos.

Não adianta fingir possuir essas qualidades, tal qual um ator encenando uma peça.



A farsa não se manterá e os fatos desmentirão, cedo ou tarde, nossa pretensão.

A simpatia e o acolhimento vêm de um estado de ser descontraído, de uma calma vinda da nossa profundidade, que não pretende causar nenhuma impressão, não quer convencer ninguém.

Na realidade não é consequência de um estado passageiro, é a nossa essência humana, nossa herança de milhares de anos de evolução como espécie. Abandonamos o lado animal, automático e vivemos plenamente o humano. No automático, as disputas, as brigas, os confrontos, as guerras, os interesses pessoais se levantam em primeiro plano e dominam a cena. Quando passamos a funcionar claramente no modo humano, não aceitamos mais voltar atrás, voltar à barbárie, e não nos preocupamos com os resultados exteriores.

Seremos fonte de inspiração a todos à nossa volta. E, como já dissemos, tudo se tornará mais fácil. A vida se transformará num jogo agradável, gostoso, e tudo passará a valer a pena, mesmo as maiores dificuldades.

Busque todos os dias ser esse saber, ser esse know-how interior que está por trás de nossas ideias, imaginações, preferências. Viva plenamente o humano, o não reativo.



Evolua do automático, do animal, e traga pro mundo, sem nenhum esforço, o que muitos acreditam ser nosso lado divino, mas que na realidade é a nossa verdadeira humanidade, livre dos automatismos.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **MEMÓRIAS DE OUTRO MUNDO**

Vivemos nesse mundo, mas temos relances, memórias de outro mundo desconhecido.

Podemos viver o céu aqui, agora. Lugar melhor não há: céu azul!

A vida é! Ela vem não sabemos de onde, permeia todo o universo. Ela é eterna, jovem, sempre se renova.

Os elementos terra, água, ar e fogo, imbuídos por ela, nos animam, nos ensinam.

A Consciência, que não é deste mundo, é o sumo da vida, é a maravilha cativa, prisioneira dessa gruta escura, que é o corpo físico. Ela é livre, mas, momentaneamente, é refém de uma armadilha.

Ouçã o sussurro dessa luz confinada. Veja-a dentro de si e lá fora no brilho do Sol, contemple-a no cintilar das estrelas, nos embates da vida,



no confronto com os outros. Ela é nossa fonte de inspiração.

Atente agora à letra da nossa canção:

### **MEMÓRIAS DE OUTRO MUNDO**

**Vivo o céu, aqui, agora,  
lugar melhor não há, céu azul!  
A vida é, vem de longe,  
eterna, jovem, se renova!**

**Os elementos me ensinam,  
não pertença a este mundo!  
Terra, água, ar e fogo,  
me animam, aqui, agora!**

**Memórias de outro mundo,  
a consciência não é daqui!  
Maravilha na gruta escura,  
cativa, refém de uma armadilha!**

**Ouçõ seu sussurro chamando,  
o brilho do Sol me faz lembrar!  
À noite nas estrelas, cintila sem parar,  
fonte de inspiração!**

---

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

**211 - Música - Memórias de outro mundo**



São Paulo, 24 de abril de 2024.

## O encontro

Um homem livra-se de todos os seus bens materiais, abandona a família e vai viver no deserto.

Leva o suficiente para sobreviver durante um ano, não fazendo nada, só olhando o Sol de dia e as estrelas à noite.

Quer se encontrar com Deus e não quer nada à sua volta, nada que distraia sua atenção, nada que confunda a sua visão no caso de Deus aparecer. E o deserto é nada para todos os lados. Nada de horizonte a horizonte. Mas de tanto olhar o Sol e examinar os horizontes, esperando ver Deus, o homem fica cego. Foi socorrido e levado a um hospital numa cidade grande. Incapaz de ver o que o cerca, mergulha em si mesmo e encontra Deus, que o recebe com um alô amistoso:

— Eu queria muito encontrá-Lo — diz o homem.

— Eu sei, eu sei, meu filho.

— Fui procurá-Lo no deserto, despojado de tudo, livre da civilização.

— Pois é, foi no lugar errado. Acontece muito. Eu estava aqui, dentro de você, todo esse tempo!



Esperei você em vão! Para dizer a verdade, não gosto muito de lugares ermos, a gente começa a pensar demais, a se autoquestionar, a cabeça não para. E a solidão, então... Prefiro lugares onde há gente, movimento, pessoas bem-humoradas. Bom mesmo é a civilização.

— Mas ninguém se lembra de procurá-Lo dentro de si?

— Pois é, querem espetáculo, visões no deserto, epifanias, conversões cinematográficas. Tudo criações e narrativas antigas. Não é o meu estilo.

— Mas, mas...

— Veja se dorme um pouco. Amanhã a gente conversa. Agora você sabe onde me encontrar.

**É por isso que se diz:** Se Ele não estiver aqui, não estará em lugar nenhum.

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

- Não podemos tirar água de pedra. Esse velho adágio nos cai como uma luva. Quando somos ou convivemos com pessoas que são duras e impenetráveis como pedra, a vida fica sem graça, desbotada. Não existe intercâmbio, os elementos não conseguem se interpenetrar.



Os pensamentos e os sentimentos não se combinam para produzir uma terceira possibilidade, que nos faria evoluir em conhecimento e compreensão.

A água, os acontecimentos, batem na pedra, mas não a penetram. E ao longo do tempo a destrói.

As pedras retêm o calor, os sentimentos, mas um belo dia como um vulcão, explodem em mil pedaços, levando e ferindo tudo à sua volta.

Para que a pedra se torne amiga, ela deveria aprender a dissolver sua dureza, a sua impenetrabilidade e tornar-se macia para o encontro com qualquer situação da vida. Deixaria de ser pedra, provavelmente. Ninguém gosta de encontrar uma parede pela frente, a não ser que queira se proteger.

Apreciamos a firmeza, porém associada à doçura. O ideal da vida é sermos firmes como rocha e macios como pluma. Alguém poderá argumentar que isso é difícil de se realizar na vida prática. Talvez seja para quem não se vê, não se enxerga, não se analisa. Para aquele, aquela, que pratica o recolhimento de atenção, que percebe suas reações, que revê suas atitudes, tudo é possível.



Tal pessoa não se apega a soluções que já não servem mais e sempre segue de perto as demandas do momento. Para esse, essa, não será tão difícil se desempedrar.

É claro que a pedra mineral não explode como dissemos, mas a pedra humana sim. Não consegue reter o calor, a pressão, além de um tempo determinado. Somos humanos! Não queremos ser apenas minerais evoluídos, apesar de nosso corpo ser todo feito de minerais.

A nossa psicologia não tem necessidade de permanecer nesse estado, ela é livre.

Já passamos também pelo estágio vegetal e animal, mas ainda insistimos em obedecer a esses três estágios inferiores.

Tenha como objetivo desenvolver toda a sua humanidade, aceitando e sentindo plenamente os outros três estágios, mas dando um passo fundamental para tornar-se um ser verdadeiramente humano e receptivo, pronto para o quinto estágio.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

**AMOR, ATENÇÃO, DEVOÇÃO!**



Se subirmos a montanha e nos elevarmos da vida cotidiana, poderemos beber da fonte inesgotável da vida.

Observe as árvores florescendo, a prata do orvalho a brilhar, reflita sobre a condição humana, e dê-se conta que amor, atenção, devoção, são fundamentais para usufruirmos da vida.

Nas alturas, desfrute do ar perfumado, atente para o céu vestido de azul, ecoando melodias. Cerque-se de boa qualidade à sua volta. A natureza é perfeita, mas podemos ir além.

Agradeça ao pássaro que entoa a sua canção, ao Sol que todos os dias aparece e se põe, incansavelmente.

Ame, atente, devote-se à força que todos os dias o agracia. E saiba a verdade: tudo que vemos e tocamos, murchará e morrerá. Só o amor subsistirá, fruto dessa compreensão.

A natureza é perfeita, mas podemos ir além.

Atente agora à letra da nossa canção:



**AMOR, ATENÇÃO, DEVOÇÃO!**

**Flanando pela montanha,  
bebi da fonte a jorrar.  
Vi as árvores florescendo,  
a prata do orvalho a brilhar!  
Refleti sobre a vida  
e, então, reconheci:  
amor, atenção, devoção,  
é tudo o que preciso!  
Amor, atenção, devoção,  
é tudo o que preciso!**

**Deitei-me num tronco inclinado,  
o ar leve perfumado,  
o céu ecoava melodias  
vestindo-se de azul!  
Cerquei-me de belas flores,  
murmurei uma triste canção:  
a natureza é perfeita,  
mas quero algo além.  
Amor, atenção, devoção,  
é tudo o que preciso!**



**O rouxinol cantou sua paixão,  
mostrei-lhe gratidão!  
O Sol desceu, se escondeu,  
desapareceu!  
A força, então, despertou,  
me agradeceu!  
Amor, atenção, devoção,  
é tudo o que preciso!  
Amor, atenção, devoção,  
é tudo o que preciso!**

**E, quando o dia escureceu,  
não me contentei,  
pois tudo o que vi e toquei,  
murchará e morrerá!  
Só o Amor subsistirá,  
fruto dessa compreensão!  
A natureza é perfeita,  
mas quero algo além.  
Amor, atenção, devoção,  
é tudo o que preciso!**

---

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

**212 - Música - Amor, atenção, devoção!**



São Paulo, 01 de maio de 2024.

## **A intelectualidade está em baixa**

Dois intelectuais que nada ganhavam com a sua intelectualidade, pois viviam num país onde o saber tem pouco valor, tramam um assalto a um banco.

— Valeu meu irmão! Tu traz o berro que nós vamo rendê o caixa do banco, rapidinho. Se ele engrossá, enche o cara de chumbo, só pra deixá furada a fuça do enxerido.

— Podes crê, mano. Servicinho maneiro! É só entrá e pegá a bufunfa.

— Tu tá com o berro aí?

— Podes crê, tá na mão, tá querendo berrá!

Nesse momento, aparece um guarda.

— Ih sujou! Disfarça, disfarça!

O guarda passa pelos dois que fingem estar conversando.

— Discordo terminantemente, o imperativo de Hegel chega a Marx diluído pela fenomenologia de Feuerbach.



— Não senhor! Pelo amor de Deus! Isso é o mesmo que dizer que Kierkegaard não passa de um Kant, com algumas sílabas a mais, ou que os iluministas do século XVIII...

O guarda se afasta.

— Mano, o berro tá recheado?

— Tá prontinho bróde, louco pra dá um pipoco!

— Então vamo lá!

Depois de alguns anos dessa vida muito bem planejada e obtido muito sucesso em seus empreendimentos, de tanto entrarem nas agências bancárias, nossos dois intelectuais se afeiçoaram ao ramo e se tornaram os principais acionistas de um grande banco, que por razões de sigilo, não daremos o nome.

A intelectualidade, por fim, foi regamente paga.

**É por isso que se diz:** Num lugar onde a razão declina, a bandidagem aumenta.

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

- A calma, a tranquilidade, podem nos levar a uma vida longa.



Para que isso ocorra, temos que aprender a viver, a saber receber as notícias difíceis, amaciar os embates da vida através de um espírito lúcido, um espírito que não se deixa envolver pelas provocações que aceitamos como nossas.

A vida não nos persegue, não existe nenhuma entidade querendo nos controlar e nos pegar pelo pé. Não acredite nas imposições da sociedade, das religiões, das filosofias, que nos entopem de conceitos e preceitos, para então nos controlar.

Viva e deixe viver! Deixe que cada um siga seu caminho, por mais tortuoso que lhe pareça. Nosso caminho talvez se mostre estranho para os outros, mas é o que escolhemos.

Seja soberano, soberana, naquilo que executar. Faça tudo com gosto, faça bem-feito a sua parte. Ouça, veja, observe tudo, mas mantenha-se calado, calada. Não atrapalhe a vida dos outros, não cruze destinos.

Cada dia que vivemos com qualidade nos dará uma noite de repouso significativa.

Quando vivemos bem e sentimos prazer no que fazemos, vivemos, na realidade, duas vezes. E o fruto do nosso trabalho será a calma, a tranquilidade.



Teremos sempre tudo, se não nos preocuparmos com o que não importa. Dedique-se ao que é importante e resolva-o se precisar de solução. É inútil nos deixarmos ferir por coisas que não nos dizem respeito, como também é tolo se aborrecer por acontecimentos que nos pedem uma solução e, como já dissemos, se precisar vá, e resolva.

Outro ingrediente que irá ajudá-lo, ajudá-la, no encontro da felicidade e da vida longa neste mundo é não levar nada a sério. A seriedade é própria dos espíritos taciturnos, que não aprenderam a rir, a se descontraírem, espíritos que jamais abandonam sua armadura férrea e não percebem que estão encarcerados e enganosamente protegidos, num mundo triste e obscuro, sem saída.

Quando a hora chegar, nada nos protegerá, teremos de largar, deixar tudo que adquirimos. Se puder, faça-o com alegria.

A velha senhora aprecia a calma e a tranquilidade. Ela mesmo não tem pressa e prefere levar mais rápido o nervoso, o agitado.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

## **CANÇÃO À VIDA**



Vivemos num universo binário: amor/ódio, rir/chorar, dia/noite, lembrar/esquecer, nascer/morrer.

Sim e não sempre se revezam alternadamente. A vida sem a morte não existe, tudo tem o seu oposto. Nada existe sem a vida! Nada existe sem a morte!

A vida é a matriz do universo, de tudo quanto existe. E como podemos deduzir, traz consigo sua sombra, sua consorte.

Podemos falar figuradamente que a vida traz sua sombra no calcanhar, e quando menos esperamos, sua consorte vem depressa nos apanhar.

Atente agora à letra da nossa canção:



## **CANÇÃO À VIDA**

**A Vida  
sem a morte não existe,  
tudo tem seu oposto,  
nada existe sem a vida!**

**A Vida  
é matriz do universo,  
sua sombra é a consorte,  
nada existe sem a morte!**

**A Vida  
traz a sombra no calcanhar,  
vem depressa nos apanhar,  
nada existe sem a vida!**

**Amor, ódio,  
rir, chorar,  
dia, noite,  
lembrar, esquecer,  
nascido, morrer,  
Vida!**

---

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

**213 - Música - Canção à vida**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 08 de maio de 2024.

## O reformador do mundo

Américo Pisca-pisca tinha o hábito de pôr defeito em todas as coisas. O mundo para ele estava errado e a natureza só fazia asneiras.

— Asneiras, Américo?

— Pois então, aqui mesmo neste pomar você tem a prova disso. Ali está uma jabuticabeira enorme, sustentando frutas pequeninas, e lá adiante, vejo colossal abóbora, presa ao caule de uma planta rasteira! Não seria lógico que fosse justamente o contrário?! Se as coisas estivessem organizadas por mim, eu trocava as bolas, passaria as jabuticabas para a aboboreira e as abóboras para a jabuticabeira. Não tenho razão?

Assim discorrendo, Américo provou que tudo estava errado e que só ele era capaz de dispor o mundo com inteligência.

— Mas o melhor — concluiu — é não pensar nisso e tirar uma soneca à sombra desta árvore, não acha?

E Pisca-pisca, pisca piscando que não acabava mais, estirou-se de papo para cima à sombra da jabuticabeira. Dormiu, dormiu e sonhou, sonhou com um mundo novo, reformado inteirinho pelas suas mãos, uma beleza!



De repente, no melhor da festa, plaft, uma jabuticaba cai do galho e o acerta bem no nariz. Américo desperta de um pulo, pisca-pisca, medita o caso, e reconhece afinal que o mundo não era tão malfeito assim. E segue pra casa refletindo:

— Com mil demônios! Pois não é que se o mundo fosse arrumado por mim, a primeira vítima teria sido eu?! Eu, Américo Pisca-pisca, morto pela abóbora por mim imposta no lugar da jabuticaba! Hum, vamos deixar de reformar. Que fique tudo como está, acho que está tudo muito bem.

E Pisca-pisca continuou a piscar pela vida afora, mas já sem a cisma de corrigir a natureza.

**É por isso que se diz:** Não se meta onde não é chamado. Qualquer intervenção nas leis da natureza ou nos assuntos dos outros poderá funcionar, mas trará problemas imprevisíveis. Deixe quieto!

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

- Todos nós buscamos, mesmo sem o saber, a beleza e a perfeição.

Quando a natureza não nos parece bela, a arte a aperfeiçoa. Somos seres agraciados pelo poder da arte, da transformação, da criação. Gostamos de recriar, inventar, melhorar aquilo que temos ou que nos falta.



Desde que nós, humanos, nos tornamos Sapiens e Faber, as artes passaram a tomar uma parte essencial na nossa vida: confecções de objetos, utensílios, escrita, pintura, escultura, artes cênicas, instrumentos musicais, canto, ciências. Tudo isso vem do poder da arte, que é inato em nós. Ela nos diferencia de todos outros seres que habitam conosco neste abençoado planeta.

A natureza é perfeita e bela, mas para nós, humanos, a perfeição e a beleza requerem ajuda. Com facilidade a imperfeição de nossos atos, pensamentos e sentimentos, se transforma em barbárie, a menos que seja enobrecida pela arte da autopercepção, que irá resgatar o que é justo e bom do duvidoso e mau.

Falando agora da beleza em termos físicos, pessoais, a maior parte de nós não nasce com a aparência que seja considerada unanimemente bela. Achamos então que a natureza falhou conosco. Em vez de se lamentar e culpá-la, recorra à arte e melhore o que pode ser melhorado. Com certeza, bons resultados advirão, se houver um direcionamento sensato e inteligente. E lembre-se do divertido ditado que diz: “Onde a natureza falha, a arte do costureiro conserta”.



Apreciamos a natureza bruta, cheia de árvores, as matas, os animais, mas queremos à nossa volta um jardim artisticamente bem cuidado, com flores harmonicamente bem-dispostas, chafariz de água corrente ornado de estátuas, que nos mostrem a beleza de formas humanas ou não. Jardins japoneses, com suas areias claras e limpas, trabalhadas, circundadas por árvores longevas, que nos acompanham pela vida adentro.

A arte em todos os tempos nos aproxima do divino e o espírito criativo dentro de nós se manifesta no mundo concreto.

Sem as artes, o melhor talento é grosseiro. A arte e a cultura nos aproximam da perfeição. Sem elas, a perfeição se reduz pela metade e a beleza escorre pelos dedos.

Para que o ser humano deixe de ser bruto e vá em direção à perfeição, precisa, constantemente, todos os dias, polir a beleza dos atos, pensamentos e sentimentos, e aprimorar a cultura. Transforme desde hoje sua vida numa obra de arte!

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

**O SOL ME FAZ LEMBRAR**



O Sol é e sempre foi fonte de inspiração e vida, para toda criatura vivente neste planeta.

Para nós, humanos, é o símbolo definitivo da Consciência, sempre vigilante, a Verdade que não contém nenhum lado obscuro.

Seu poder traz a luz radiante, tão pouco praticada entre nós que vivemos na obscuridade interior, pois pouco enxergamos.

O brilho do Sol no céu, clareando a Terra, nos faz feliz.

No horizonte, muitas vezes, nos faz chorar e no mar nos faz amar.

Ele sempre nos faz lembrar de uma existência plena, imperecível, duradoura.

Permita que ele floresça dentro de si através da Consciência, sua representante dentro de nós.

A vida então se tornará nobre e apreciaremos tudo: o amor, a dor e a flor.

Atente agora à letra da nossa canção:



## **O SOL ME FAZ LEMBRAR**

**O Sol, brilhando, me faz feliz;  
o Sol, no horizonte, me faz chorar;  
o Sol, no mar, me faz amar;  
o Sol, sempre, me faz lembrar!**

**Se alguém quiser a vida enobrecer,  
faça a luz do Sol florescer  
através do amor, da dor, da flor,  
desta canção que nos traz a redenção!**

**O Sol, brilhando, me faz feliz;  
o Sol, no horizonte, me faz chorar;  
o Sol, no mar, me faz amar;  
o Sol, sempre, me faz lembrar;  
o Sol, sempre, me faz lembrar;  
sempre me faz lembrar,  
lembrar!**

---

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

**214 - Música - O Sol me faz lembrar**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 15 de maio de 2024.

## **A inteligência do Mestre**

Dois discípulos de um Mestre comentavam sobre a inteligência dele.

— Ah! Sua inteligência é muito elevada, — disse um deles.

— Quanto que ela é elevada? — perguntou o outro.

— Eu não sei!

— Mas você disse que ele é muito inteligente e não sabe quanto? Isso é contraditório.

— Todo mundo sabe, homens, mulheres, crianças, velhos, que o céu é alto. Entretanto, se alguém perguntar o quanto é alto, ninguém poderá responder. Da mesma forma, eu sei que nosso Mestre é incomparavelmente inteligente, sem saber quanto.

**É por isso que se diz:** Não limite a inteligência de quem sabe mais. Admire-a e utilize-a como exemplo.

**Algumas indicações  
para uma vida mais consciente**



- Todos nós queremos e buscamos ser bafejados pelo que chamamos e entendemos como sorte. É uma palavra que pode dizer muito e ao mesmo tempo não significar nada.

Na mitologia grega a sorte é representada pelas Moiras: três mulheres de aspecto medonho, que fabricavam, teciam, cortavam, o que seria o fio da vida de todos os indivíduos. Elas utilizavam a Roda da Fortuna para tecer os fios.

Para termos o nosso quinhão da sorte, não devemos buscá-lo nos contos antigos, nos mitos nebulosos, ou nos relatos supersticiosos que estão à nossa volta.

Não convém acreditar que alguma entidade nos favorecerá em determinado assunto ou mesmo utilizar amuletos para trazê-la até nós. Também não é suficiente acreditar na ciência, que nos diz que a sorte é aleatória, o que sim, é verdade, em qualquer jogo que não utilize a inteligência e a habilidade.

Deixando toda a superstição de lado, o pensamento mágico, podemos dizer que existem regras para termos sorte. A boa notícia é que nem tudo depende do acaso para aquele, para aquela, que quer ventos favoráveis em suas empreitadas, sejam elas quais forem.



Grande parte da boa sorte depende da nossa atitude para enfrentar a vida. Precisamos estar abertos, conscientes a tudo o que se passa à nossa volta. Não devemos rejeitar ou aceitar imediatamente aquilo que escutamos, vemos e sentimos, e sim dar um tempo hábil para que as informações, as impressões que nos chegam, tenham a possibilidade de serem transformadas e elaboradas pela mente e pelo sentimento, para que possamos definir nossas ações.

A sorte conta com a ajuda de três elementos fundamentais: esforço, inteligência e habilidade.

Estes três componentes definirão a chegada do vento favorável. Esforço significa preparar-se, atualizar-se, saber tudo que está acontecendo em determinado momento, tudo o que já aconteceu no passado e saber quais serão os possíveis desdobramentos futuros. Muitos, ingenuamente, pensam que o mundo começou ontem e não aprendem com a história, plena de ensinamentos.

Inteligência é estar com a mente aberta, não partidária, pensar amplamente e não se deixar levar pelas trivialidades, pelas correntes momentâneas que tentam nos arrastar. A mente livre está aberta a múltiplas possibilidades e contém em si a previsão,



a capacidade de enxergar além dos fatos presentes.

Habilidade é saber fazer, conduzir, executar, saber cativar pessoas e situações, tornando-as favoráveis aos nossos propósitos.

A sorte também exige uma certa audácia, coragem para irmos além das nossas limitações, e não apenas nos contentarmos em esperar passivamente.

Junto à audácia, é necessário uma boa porção de prudência, para não nos lançarmos impetuosamente em direções nebulosas. A sorte, desacompanhada da prudência, com frequência, nos conduz ao precipício, onde rochedos nos aguardam num caminho sem volta.

Boa sorte!

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **PRETÉRITO PERFEITO**

Quando éramos jovens tudo parecia se eternizar: brincávamos e nos divertíamos, o tempo nunca iria acabar.



Entretanto, nos assustamos quando escutamos que alguém da nossa idade virou pretérito perfeito, isto é, faleceu.

Na nossa mente isso não podia acontecer. Era uma afronta à nossa dignidade.

Na realidade, era a verdade, batendo à nossa porta. Nossos hormônios estavam a mil por hora, mas os chamados “bons tempos” pareciam findar. As tardes nos pareciam demoradas, tantas juras na madrugada, mas o Sol ameaçava se retirar e nunca mais brilhar. Os anos passaram, os fatos mudaram, as pessoas se apagaram. Longas noites sem saber o que fazer, sonhando com o tempo que já se foi.

Estar aqui é o que conta, espiar a vida, contemplar, rever, pensar, realizar. A vida não é feita de ilusões.

Atente agora à letra da nossa canção:



## **PRETÉRITO PERFEITO**

***Eu me lembro, quando éramos jovens,  
tudo parecia se eternizar,  
brincando e divertindo,  
o tempo nunca iria acabar!  
Foi então que me assustei,  
quando a notícia se espalhou:  
alguém virou pretérito perfeito,  
isso não podia acontecer!***

***A verdade bateu à minha porta,  
os hormônios não paravam de vibrar,  
os bons tempos pareciam findar!  
Aquelas tardes sempre douradas,  
tantas juras nas madrugadas,  
o sol ameaçava se retirar  
e nunca mais brilhar!***

***Os anos passaram, os fatos mudaram,  
as pessoas se apagaram!  
Longas noites sem saber o que fazer,  
sonhando com o tempo que já se foi.  
Estar aqui é o que conta,  
espiar a vida, contemplar,  
rever, pensar, realizar!  
A vida não é feita de ilusões!***

---

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

**215 - Música - Pretérito perfeito**



São Paulo, 22 de maio de 2024.

*Uma famosa canção brasileira dos anos sessenta não lhe saía da cabeça. Representava para aquele homem, o sonho de toda uma vida.*

### **Ela que passa**

— “Olha que coisa mais linda, mais cheia de graça, é ela que passa, num doce balanço a caminho do” ... *epa*, ela está voltando. Deve ter visto algum conhecido dentro do bar. “A caminho do mar!” Não, não. Agora é a caminho do bar e vem na minha direção. “Moça do corpo dourado, do sol de Ipanema, o seu balançado é mais que um poema”. Chi, ela está se dirigindo a mim.

— Tá cantando pra mim?

— Não!

— Como não? Está sim! Aliás, toda vez que eu passo aqui, você me chama de coisa mais linda, fala do meu corpo dourado, do não sei mais o quê. E que história é essa de poema?

— Ah! É para rimar com Ipanema.

— E todos os dias é a mesma coisa. Você não tem mais o que fazer, não? Fica o dia inteiro nesse bar, cantando e mal, hein, para as mulheres que passam. Não tem profissão, não tem outra vida?



— As mulheres não, você!

— E por que nunca foi falar comigo, me convidou para um chopinho, sei lá? Eu não mordo, viu? A não ser em ocasiões especiais.

— Não! Você não entende? Falar com você derrotaria todo o sentido da música, todo o clima que deve ser meio melancólico, meio depressivo. Conhecer você, saber o seu nome, chamar você para um papo e um chopinho?! Acabaria com o encanto.

— Meu nome é...

— Não! Não me diga! Não quero saber nada a seu respeito. É importante que você não tenha nome, nem CPF, nem família, nem passado, nem futuro, e que passe, que não fique! Você é um símbolo do inatingível, do amor impossível, de tudo que passa e não conseguimos ter, a não ser em sonho.

— Quer dizer que o encanto depende da distância? Que de perto tudo se desmancha?

— É, mais ou menos isso.

— Sabe que você não deixa de ser um homem atraente! Meio estragadão e péssimo cantor, mas nós poderíamos ter uma relação, ou uma relaçãozinha! Ou só uma amizade. Pelo menos me convide pra sentar!



— Não! Você não pode ficar, você precisa passar. “Quando você passa o mundo inteiro se enche de graça”. Mas você precisa passar.

— E se nascesse um amor entre a gente, um amor de verdade?

— Não! Pior! Amor de verdade desmancharia o amor de sonho, o amor idealizado, com a moça que passa num doce balanço e que nunca saberei quem é.

— Então tá. Deixe-me pegar a minha praia. Tchau, hein?

— Tchau. Amanhã não deixe de passar. “Ah, por que estou tão sozinho”? “Ah, por que tudo é tão triste”?

**É por isso que se diz:** O doce balanço do inatingível, nos fascina e encanta.

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

- Não seja teimoso, teimosa. Os tolos é que se obstinam na teimosia e insistem em permanecer em posições tomadas, ou pela ignorância, ou pela falta de percepção de uma visão mais ampla.



Muitas vezes nosso julgamento é parcial e momentâneo, e tem algum sentido, mas os fatos posteriores nos mostram que temos de abandoná-lo, e aceitar as novas reflexões e condições, que se apresentam. Mesmo se estivermos certos em um dado momento, é bom e justo fazer concessões, não ignorar ou menosprezar quem tem mais razão. Seja cortês e não tente convencer insistindo, não tente ganhar convencendo.

Querer manter a própria opinião é defender não a verdade, mas a grosseria. Em geral as pessoas são cabeça feita, não mudam suas concepções, são profundamente obstinadas e, quando se encontram, unem-se sempre em torno da insensatez, são caprichosas e teimosas.

Não defenda com afinco as suas opiniões, mas seja firme na vontade de acertar e ceda sempre que for necessário, sem olhar para trás, sem lamentar o que já não serve mais.

Devemos a cada dia nos treinar para ser bons ouvintes, isso nos obrigará a conquistar muitas qualidades: atenção, paciência, calma, empatia, enxergar o outro sem julgá-lo, saber que o outro é semelhante a nós, com os mesmos direitos e obrigações.



Levando tudo isso em conta, nosso caminhar no mundo nos trará alegria, prazer de viver, junto com certa nostalgia de perceber que poucos, muitos poucos, podem nos acompanhar e dividir conosco suas histórias, suas reflexões, suas lembranças, pois preferem se apegar às suas quimeras, idiotices, que não as enobrecerão.

Queremos uma vida plena, compartilhada pela inteligência, pelo amor, pelas relações amigáveis e não apenas sobreviver a todo custo, atropelando a verdade.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

## **MEMÓRIAS FOTOGRÁFICAS**

Amar nos torna humanos, pessoas melhores, nos faz feliz e pode nos trazer a paz.

Na ausência do amor todos os problemas se manifestam e a vida fica mais difícil de ser vivida. Entretanto, não tente congelá-lo, mantê-lo apenas em memórias fotográficas. Se ele não for real, palpável, o coração se fecha e a mente constrói falsos castelos.

Não se esqueça: amar é simplicidade, é como retornar ao eterno após longa viagem e reencontrar o lar.



Amar é criar, amar exalta a alma, é a força que nada força, nos faz lembrar quem somos e nos permite continuar a viver neste mundo cheio de contradições.

Apesar de que o tempo tudo levará, deixe o amor florescer.

Amar é se atilar, usar a vida, aproveitar. Saber que um dia ela vai passar e nada sobrar, as lembranças se apagarão.

Poucos saberão da nossa história, tudo que somos sumirá. Voltamos ao lar.

Atente agora à letra da nossa canção:



## **MEMÓRIAS FOTOGRÁFICAS**

**Amar é divino,  
amar nos faz feliz,  
é o que pode trazer a paz.  
Na sua ausência, agruras surgem  
e a vida não é digna de ser vivida!**

**Queremos congelá-lo,  
memórias fotográficas.  
Longe do real,  
o coração se fecha  
e a mente constrói castelos!**

**Não posso esquecer,  
amar é simplicidade,  
é retornar para o eterno.  
Após longa viagem,  
reencontrar o lar!**

**Amar é criar, amar exalta a alma,  
é a força que nada força,  
cada dia se aprimora,  
nos faz lembrar quem somos  
e nos fará continuar!**

**Queremos congelá-lo,  
memórias fotográficas.  
Longe do real,  
o coração se fecha  
e a mente constrói castelos!**



**Não posso esquecer,  
amar é simplicidade,  
é retornar para o eterno  
após longa viagem!  
Nada importa, o tempo tudo levará!**

**O amor florescerá!  
Não o deixo ir embora,  
reencontrei meu lar, reencontrei meu lar,  
reencontrei meu lar, reencontrei meu lar!**

**Amar é se atilar,  
usar a vida, aproveitar,  
saber que um dia vai passar  
e nada sobrar!**

**Pouco importa,  
o tempo tudo levará,  
o amor florescerá,  
não o deixo ir embora!**

**Quando eu me for,  
as lembranças se apagarão,  
pouco saberão da minha história,  
tudo que eu era sumirá.  
Reencontrei o lar!**

---

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

**216 - Música - Memórias fotográficas**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 29 de maio de 2024.

## **O fim**

Deus reuniu seu estafe e anunciou:

— O mundo vai acabar!

Todos se entreolharam.

— Como? Acabar?

— Acabar! Não vai ter mais. Ponto final, the end, finito!

— Mas, Senhor ..., — começou a dizer um dos assessores.

— Cansei! No princípio ainda foi divertido, a fase da criação, o dia, a noite e os bichos. Tudo era novo e eu era mais jovem, tinha o entusiasmo e otimismo dos jovens. Agora não tenho mais saco! E a humanidade me decepcionou, ela não é nada do que eu tinha planejado, ela sempre se repete, séculos após séculos. Desperdicei meus melhores efeitos numa humanidade que nunca soube apreciar minha obra. Muitos até duvidam que seja minha! Vivem se matando entre si em guerras intermináveis e estragam o planeta em que vivem, como se fosse deles! Não sabem que são apenas locatários, e como tais têm responsabilidades.



Todos haviam reparado que Deus andava mesmo meio irritadiço. Manifestava sua irritação com demonstrações de mau tempo, excessos de calor em um hemisfério e de frio em outro, com furacões fora de hora, secas inclementes e enchentes catastróficas. Acordava de manhã e a primeira coisa que pedia antes do café, era:

— Um cataclismo rápido, não importa onde. E como será o fim, Senhor?

— Com um estrondo! Cabrum! E fim. Eles não vivem falando no tal Big-Bang, que teria sido o começo de tudo e não eu? Pois agora eles vão ter um Big-Bang.

— Senhor, quem sabe outro dilúvio, assim o Senhor se livraria da humanidade, mas preservaria os bichos e poderia começar tudo de novo.

— Nananinaninha! Já posso ver o que correria de propina na disputa para construir outra arca. Com Noé foi assim! Pensei que era um homem honrado e foi outra decepção. Todo mundo sabe que depois do dilúvio ele passou a beber e abriu uma conta numa off-Shore com o dinheiro que ganhou da empreiteira. Nada de arca, vai ser cabrum e ponto!

— Mas Senhor, tem de haver algum tipo de solenidade no fim do mundo.



— Como o quê, por exemplo?

— Um espetáculo, afinal se tratará de uma apoteose, da última apoteose. O que o senhor acha? Anjos tocando trombetas, os quatro cavaleiros do Apocalipse correndo pelos ares.

— Hum, não sei não! Isso parece blockbuster americano. Odeio!

— Seria um espetáculo musical, meu Senhor! Uma sinfonia final, acompanhada de fogos de artifício, mil músicos, um balé com mil bailarinas, encomendaríamos a sinfonia de um dos compositores mais famosos.

— Quem é que nós temos?

— É só escolher: temos Mozart, Beethoven... Imagina uma sinfonia de fim do mundo composta por Beethoven? Temos também o Tom Jobim que podia fazer “As águas do fim do mundo”.

— Eles topariam?

— E por que não? Não estão fazendo nada! Têm a eternidade pela frente e, se não toparem, temos o Wagner.

— Wagner? Não foi pro inferno junto com o bigodinho?



— Sim, poderíamos propor um empréstimo.

— Não, não, não, Wagner não! Tem a questão do antissemitismo, pegaria mau com a turma do Jeová, com quem eu tenho um bom relacionamento.

— Que tal Franz.

— Franz? Ah, o Schubert? Ué, por que não? Sempre me perguntei por que eu tinha criado o Schubert. E agora eu sei! Vai ser o Franz.

— Ótimo, estamos acertados então?

— Sim. Só mais uma coisa! Não se esqueça, nada de blockbuster! Odeio blockbuster. E cabrum!

**É por isso que se diz:** Fizemos por merecer... cabrum!!!!

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

- Não se intrometa em assuntos que não lhe dizem respeito, principalmente quando a agitação dominar o ambiente, as mentes estiverem confusas e as emoções saltando pelos olhos.

Nossa vida junto aos outros sofre convites e rechaços e, com frequência, aquele, aquela,



que era fácil se torna difícil, e muitas vezes, nem desconfiamos o porquê. Nessas ocasiões é mais sensato retirar-se, não se fazer notar, ser maleável como uma cortina de tecido que recebe uma pedra e a absorve, deixando-a escorregar para a terra.

Os remédios, muitas vezes, podem piorar os males. Deixe que o tempo, a calma e a não reação curem as divergências nascidas não se sabe onde.

Use sua inteligência, sua sensibilidade e saiba o momento certo de agir. Não atropele os fatos. Use toda a sua habilidade para administrar os acontecimentos e não os deixar chegar a um ponto sem retorno.

Não ligue para as palavras proferidas nesses momentos. Dê de ombros para as vulgaridades de atos momentâneos, não os leve a sério. Isso ajudará a conter e debelar os ânimos exaltados.

Mesmo que pareça que está perdendo a contenda e que nada voltará ao normal, confie que a inteligência e a tranquilidade ativa o tornará vencedor, vencedora, fazendo com que os fatos se voltem a seu favor. Entretanto, se você não estiver com a razão, aceite, não se debata e, de qualquer forma, sairá vitorioso, vitoriosa, por saber perder.



Basta muito pouco para turvar as águas de um regato, que não ficará limpo se ficarmos mexendo, mas clareará se o deixarmos em paz.

O melhor remédio para a confusão é deixá-la seguir seu curso e não a atravessar, o tempo esgotará sua força e nem saberemos em que buraco ela se meteu.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **ANJO CAÍDO**

Não acredite na vida insana, procure conhecer o grande esquema que nos envolve.

Campos verdejantes, estrelas, desertos, imprevistos. Conheça as manhas e não se identifique a nada.

Como no mito da caverna de Platão, vivemos presos num quarto escuro, sombras se projetam lá no muro.

Nossos olhos nada veem, não distinguimos o que é real. Visão fechada.

Deixe o Espírito, a Consciência, ajudá-lo, ajudá-la a clarear as trevas e livrá-lo, livrá-la das mentiras que nos contam.



Somos anjos caídos, sonhando que somos livres.

Abandone o sonho e talvez asas renasçam, então voaremos.

Desperte ao raiar do sol! Aprecie o perfume da manhã. Ria, chore, viva!

Ouçã todos os sons deste mundo, prantos, melodias, cacofonias, maravilhas, sem conceitos ou benfeitos.

Voe em direção ao Sol!

Atente agora à letra da nossa canção:

### **ANJO CAÍDO**

***Livro-me desta vida insana,  
quero conhecer o grande esquema,  
campos verdejantes, estrelas, desertos,  
imprevistos,  
conhecer as manhas,  
longe de tudo que me seduz!***

***Vivo preso num quarto escuro,  
sombrias se projetam lá no muro.  
Meus olhos nada veem,  
não sei o que é real, visão fechada!  
O espírito me auxilia, clareia as trevas,  
livra-me da fachada!***



**Como um anjo caído,  
sonhando com a vida livre,  
até o dia que asas renascerão e voarei!  
Como um anjo caído,  
quero ir além dos sonhos  
que já deixei lá para trás!**

**Acordar quando o Sol raiar,  
o perfume da manhã apreciar!  
Quero rir, chorar, viver, continuar!  
Ouvir os sons deste mundo,  
prantos, melodias, cacofonias, maravilhas,  
sem conceitos ou benfeitos.  
Voar em direção ao Sol!**

---

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

**217 - Música - Anjo caído**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 05 de junho de 2024.

**Mentiras, mentiras, só mentira.**  
**Algumas verdades sobre algumas mentiras.**

Dizem que um suíço nunca mente, sua cabeça funciona como o relógio cuco: se mentir, o cuco dispara; que os franceses também não mentem, mas não falam a verdade; que o alemão omite, e que o único momento que o inglês sorri é quando está mentindo.

O japonês, quando é pego mentindo, chora e se humilha na frente dos companheiros. Os mais dramáticos se matam. Os tradicionais cometem um Harakiri diante das câmeras.

Americano não mente, joga com as palavras. O caso mais notório foi do ex-presidente Clinton que negou, peremptoriamente, ter tido relação sexual com a estagiária da Casa Branca, Monica Lewinsky, apesar da mesma ter no armário um vestido azul manchado com o resultado do gozo presidencial.

Acusado de perjúrio e obstrução da justiça, Clinton se safou do impeachment com uma calculada manipulação de palavras. O que deve ter aprendido com a clã Kennedy, para quem o casamento era sagrado. Ele e Monica até fumaram muitos charutos juntos, fizeram de tudo, menos 'aquilo'.



Clinton é ainda um dos presidentes dos Estados Unidos mais populares da história, menos em casa, evidentemente.

Já os brasileiros, ah os brasileiros, mentem sem qualquer cautela. Alguns conseguem mentir dentro de outra mentira. Como aquele político que negava ter dinheiro depositado em paraíso fiscal até o banco tornar público, apesar do sigilo, os extratos, e perguntar de onde vinha tanta grana: era da cueca, sem dúvida! Prometeu doar tudo se fosse verdade e, claro, nunca cumpriu a promessa.

Tem brasileiro que mente quando chega atrasado, quando é pego na cama com outra, é flagrado em blitz, fura fila, primeiro se faz de desentendido: “Quem? Eu?” — mas depois mente.

Imagino quantas vezes um policial rodoviário escutou: “Seu guarda, a lâmpada deve ter queimado agora”. “Quando saí da revisão para a estrada, estava tudo acendendo”. “Pneu careca? Que nada! Olha aqui os sulcos”. “Eu não estava correndo, apenas tive que me desviar de um cachorro e acelerei, um Cocker Spaniel! Será que ele está bem”? “Não bebi nada não! Só tomei limonada e suco de caju”!

O Brasil já começou com uma mentira. O descobrimento do Novo Mundo foi repleto de espiões, agentes duplos, segredos, alarmes falsos,



ou alguém acredita que Cabral aportou por estas praias casualmente?

Quando Pero Vaz de Caminha escreveu: “Aqui plantando tudo dá” já tinha aqui espanhol tomando verdadeiro açaí do Amazonas, assando um espeto no Sul, dançando lambada no Maranhão, e francês desenhando índia nua na Baía de Guanabara, ensinando *French Kiss*. Aliás, Caminha se esqueceu de colocar a nota de rodapé na página: “Aqui tudo dá com altos investimentos em irrigação rural e até desvios de rio”.

Dom Pedro I não proclamou a independência em um enorme cavalo branco, veículo preferido de seu ídolo Napoleão, mas numa mula, pau pra toda obra, utilitário da época. E estava às margens do Ipiranga agachado, com uma cavalariagem diarréica. Seu brado não deve ter sido retumbante, mas um sussurro: “uuuuhnnn”!

E há quem afirme que o melhor bordel da região ficava, coincidentemente, às margens plácidas. Seu pai, Dom João, que era incapaz de reconhecer qual daqueles guris era seu filho legítimo, disse, antes de partir para Lisboa, que faria um saque rápido, na única agência de banco do Brasil, criativamente chamada de Banco do Brasil. Rapou todo o ouro depositado no cofre e se escafedeu.

O fim da escravidão, uma espécie de promessa de campanha da família real,



só aconteceu de fato quando generais marcharam para proclamar a República.

Getúlio transformou a esperança de um estado novo numa clássica e velha ditadura. Generais deram o golpe de 64 com o apoio de civis, prometeram entregar-lhes o poder o quanto antes. Esse o quanto antes durou 21 anos.

As mentiras básicas para a necessária governabilidade são duas: “assinei sem ver” e “ah, eu não sabia de nada”!

**É por isso que se diz:** a mentira não existe no universo, ela é criada pelo homem.

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

- Nunca partilhe segredos com outras pessoas. Divida o que quiser: dinheiro, comida, fama, bens, propriedades, mas aquilo que for apenas seu, que vive na penumbra, não deixe que ninguém saiba.

Muitos sucumbiram e perderam tudo por não saberem manter a língua quieta, por não conhecer a discrição justa. Um segredo partilhado é um segredo dividido e seus ecos chegarão muito mais longe do que podemos imaginar. Todos se deliciam e se divertem, em contar os segredos dos outros.



- Para o leigo que ouviu uma confidência, essa nova notícia lhe dará ânimo e força para manter longas conversações com outros, que passarão adiante as novidades, sempre transformadas por aquele que conta.

Quem revela seus segredos, torna-se escravo, escrava, daquele que ouviu e, com frequência, passa a odiar o agora ex-amigo.

Confidenciar é entregar-se de bandeja ao outro e acreditar que o outro é imbuído de boa-fé, é um ser consciente que saberá guardar o que você não soube. Se você que é o principal interessado, não sabe guardar fatos que só lhe dizem respeito, como pode querer que o outro retenha a sua língua?

- Nada é mais apetitoso do que ser o primeiro a saber o que você não quer que ninguém saiba. Por outro lado, ouvir um segredo é um fardo, e legalmente pode torná-lo, torná-la, cúmplice, se o fato revelado pertencer à esfera da justiça.

Contar ou ouvir um segredo não traz benefício a ninguém. Confidências entre amigos são as mais perigosas, pois a amizade que hoje parece pétrea, ao longo do tempo poderá se diluir e transformar-se em areia levada pelo vento. Grandes amigos, grandes inimigos!



Muitas vezes desejamos que o outro, a outra, desapareça da face da terra, para que o segredo por nós revelado nunca seja descoberto. Infelizmente é tarde demais, a língua foi mais ligeira.

- Segredos? Não os ouça, nem os revele.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **TUDO É NARRATIVA**

As narrativas em todos os campos dominam o mundo, nos ensinam, nos adormecem, nos escravizam.

Não viva na escuridão, não acredite em relatos obscuros que nos chegam de um passado não revisitado.

A vida, então, fica desprovida de cor, sem coração. O tempo parece se repetir indefinidamente e os eventos parecem os mesmos na mente.

Tudo é narrativa, interpretação descritiva.

Abra a janela da consciência, deixe a luz entrar, brilhar.

Tome o sol como modelo.



Livre-se do pesadelo das informações mentirosas.

Deixe as memórias do passado se diluírem, são fragmentos de uma história mal contada.

Largue, seja livre. O Sol vencerá!

Atente agora à letra da nossa canção:

### **TUDO É NARRATIVA**

***Não suporto mais viver na escuridão,  
tudo se mostra sem cor, sem coração!  
O tempo se repete indefinidamente,  
os eventos parecem os mesmos na mente!***

***Tudo é narrativa,  
interpretação descritiva!  
Abro a janela, deixo a luz entrar, brilhar.  
O Sol será o meu modelo,  
livro-me do pesadelo!  
O passado se dilui na memória,  
fragmentos de uma história!  
Larguei, sou livre,  
o Sol reluz em mim!***

---

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

**218 - Música - Tudo é Narrativa**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 12 de junho de 2024.

## Revelações verdadeiras ou falsas?

Divirta-se!

A posteridade não é mais um lugar seguro. Com a nova liberalidade, principalmente em matéria de sexo, as biografias agora contam tudo! Biografias sem uma revelação antes desconhecida ou suprimida não têm graça, ou não são biografias. Até as autobiografias precisam incluir confissões reveladoras para serem confiáveis.

Existe um livro que diz explicitamente o que todos já desconfiavam: que John Edgard Hoover, eterno diretor do FBI, defensor da lei e da ordem e dos bons costumes, caçador de comunistas e um notório durão, ia às festas, vestindo um tutu rodado.

John Kennedy, sabe-se agora, jamais perguntava às americanas o que seu país poderia fazer por elas, mas o que elas poderiam fazer pelo seu país, ali mesmo, em cima da mesa do gabinete oval.

Durante os anos Kennedy, a maior ameaça à segurança dos Estados Unidos era alguma moça disparar foguetes nucleares contra a União Soviética com sua bunda, sem querer. E quando os mísseis soviéticos comesçassem a cair sobre Washington em retaliação,



se ouviria da Casa Branca a voz de Kennedy gritando: “Oh My God! Isto é o que eu chamo de orgasmo”!

Em breve saberemos que Cristóvão Colombo desembarcou no novo mundo de mãos dadas com um marinheiro; que Átila, o flagelo de Deus, era secretamente chamado pelos seus comandados de Rainha dos Unos, e vivia maritalmente com seu cavalo; que mesmo durante a guerra, Winston Churchill continuou reunindo-se todas as quintas-feiras com colegas de escola para relembrem as festas no dormitório, com as ligas pretas, inclusive; e que certa vez, Charles de Gaulle foi convidado para a reunião. Chocou-se com o que viu, mas no meio da noite, já estava só de combinação.

Alguns detalhes históricos serão esclarecidos. Por exemplo: Napoleão colocava a mão dentro da túnica, seguidamente, para ajeitar o sutiã; Stalin tinha um bigode cor de rosa para usar em ocasiões especiais; que Monsieur e Madame Curie eram a mesma pessoa, uma de dia, outra à noite.

O doutor Frankenstein inventou a história do monstro criado no seu laboratório só para justificar aquele halterofilista grandão, morando com ele.



**É por isso que se diz:** não acredite em nada do que é contado. Verifique, observe, reflita, pondere! A verdade não nasce da mentira.

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

- Em tudo que fizer busque sempre o bom senso. Não seja um paladino da insensatez, querendo se mostrar mais sábio, mais inteligente, que os outros. Isso o ajudará a se prevenir dos fúteis, presunçosos, teimosos, excêntricos, convencidos; isso o manterá à distância dos extravagantes, paradoxais, frívolos, desejosos de novidades, dos indisciplinados, dos impertinentes, que circulam o tempo todo à nossa volta na sociedade.
- Somos constantemente convidados a encontrar pessoas assim. As armadilhas são atraentes e precisamos de quase nada para nos deixar cair num fosso de difícil retorno, onde só temos a perder e nada a ganhar.
- Proteja-se das más influências que não nos deixam evoluir em compreensão. Almeje ser como o Sol, brilho inteligente, impessoal, símbolo de uma evolução supra-humana.
- Por que ficar preso ao pó da terra, se podemos nos guiar pela luz solar?



Por que ficar surdo ao chamado da luz infinita, que permeia todo o universo, do silêncio revelador, que contém toda a criação? Por que acreditar na luz fátua do mundo social, sabendo que tudo passa e o que é importante hoje não será lembrado amanhã? O que era de grande valia de nada servirá numa nova fase? A vida é breve e a fama fugaz.

- A Roda da Fortuna gira e o que estava em cima certamente descerá.

Previna-se quando estiver no topo e imbua-se de esperança quando embaixo.

A sensatez nos traz a ponderação justa, o equilíbrio nas ações. Os erros de julgamentos, diminuirão, e a nossa atuação no mundo será leve, discreta. Geraremos naturalmente à nossa volta uma onda de paz e simpatia. Nossas decisões serão sempre prudentes e fundamentadas. Entretanto, não tome tudo isso como um encaixotamento de sua liberdade pessoal, de sua espontaneidade. O espírito criativo impessoal poderá se manifestar dentro de você quando quiser, e encontrará um aparato mental, emocional e físico, devidamente desenvolvido e apropriado para a sua expressão neste mundo.



*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

***CORRER ENCURTA A VIDA!***

Você está sempre correndo, não tem tempo para nada e se esquece de viver?

Sua cabeça está cheia de coisas, tudo o toma, o assoma?

Acha que o mundo depende de você?! Kkkk Não é assim, não é assim!

O barulho interno não para, não é? O deixa louco? Observe, perceba, pense, compreenda.

Acalme a mente e o coração, e viva assim.

Não deixe para depois, viva, sinta, desfrute, lembre-se, não se esqueça, correr encurta a vida!

Esperte-se, desperte-se! Atenção e carinho abrem o caminho.

Tudo pode ajudar, nada nos prende realmente.

O tempo não perdoa, se esvai.

Viva a hora, viva assim.



Não precisa correr à toa, se envolver com tudo.  
Deixe o tempo resolver.

Não se esforce além do necessário. E tente chegar  
inteiro ao fim. O silêncio interno se manifestará e  
o tornará livre.

Atente agora à letra da nossa canção:

***CORRER ENCURTA A VIDA!***

***Sempre correndo, esqueço de viver,  
carrego muita coisa na cabeça!  
Tudo me toma, me assoma,  
o mundo depende de mim!  
Não é assim, não é assim!***

***O barulho interno não para,  
me deixa louco!  
Observo, percebo, penso, compreendo,  
acalmo a mente, o coração,  
vivo assim!***

***Não deixo pra depois.  
Vivo, sinto, desfruto,  
lembro  
e não me esqueço,  
correr encurta a vida!***



**Esperto-me, desperto-me,  
atenção e carinho abrem o caminho!  
Tudo ajuda, nada me prende.  
O tempo não perdoa, se esvai!  
Vivo a hora e agora vivo assim!**

**Não preciso correr,  
me envolver,  
é só deixar o tempo fazer!  
Sem esforço, sempre torço  
pra chegar inteiro ao fim!**

**É assim, é assim,  
o silêncio interno chega,  
me torna livre!**

**Esperto-me, desperto-me,  
atenção e carinho  
abrem o caminho!**

---

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

**219 - Música - Correr encurta a vida!**



São Paulo, 19 de junho de 2024.

## CCC

A CCC, isto é, Coceira Crônica nas Costas, longe do alcance das nossas unhas, pode ser um martírio constante.

Quem sofre de CCC vive pedindo que alguém lhe coce as costas e, na falta de alguém, recorre a qualquer meio para acabar com o tormento.

A CCC provoca situações embaraçosas. É comum ver-se pessoas esfregando as costas numa quina de parede ou, em casos extremos, rolando pelo chão para aliviar a coceira, o que obviamente prejudica a sua vida social.

— Cheguem para trás! O Homem ficou louco, está se revirando no chão!

— Não, não! É coceira nas costas!

A CCC também causa mal-entendidos. Como no caso daquele casal cujas vozes eram ouvidas em todo prédio:

— Ai, Ai! Um pouco mais para o lado amor!

— Assim?

— É, mais rápido.



— Está bom assim?

— Ah, está, está!

— Mais rápido?

— Não, não! Assim está bom! Só um pouco mais para...

— Assim?

— Isso. Ai meu Deus! Sim, sim.

O casal ficou com fama de ter uma vida sexual movimentadíssima, quando se tratava apenas de CCC.

**É por isso que se diz:** desconfie sempre de suas deduções apressadas, o que parece ser pode não ser.

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

- Não se faça de ingênuo, ingênuo, inocente, como aquele que não conhece as artimanhas da vida.

A inocência da pomba deve se alternar com a astúcia da raposa.



- Uma pessoa que se diz boa, pronta a ajudar os outros, sempre disponível, é mais fácil de ser enganada. Os lobos cercam e miram tal presa.

Aquele que diz que nunca mente, nunca engana, na realidade não se enxerga. Não sabe que também mente e confia de olhos fechados nos vigaristas e mal-intencionados.

Ser enganado, enganada, nem sempre é sinal de idiotice. Às vezes revela traços de bondade e mostra que a pessoa confia em alguém que não é digno de confiança.

Dois tipos de pessoas são bons em prever possíveis perigos que se aproximam: os que aprenderam às próprias custas, e os mais despertos, que aprenderam muito às custas dos outros.

É preciso se desdobrar na cautela para prever tempos difíceis, observar se os acontecimentos caminham em direções não favoráveis. Os ventos muitas vezes são contra nossos objetivos. Se observarmos bem e enxergarmos claro, poderemos escapar dos maus momentos. Entretanto, nada é garantido. Temos apenas nossa inteligência para iluminar o caminho.

- Não dê chance aos outros de agirem errado com você, escape dessas situações. Seja disponível até certo ponto.



Fique atento, cauteloso, mas não abra a guarda. Não entregue seu destino nas mãos de terceiros.

Não permita que o vejam como uma tábua de salvação e o arrastem para o fundo de uma água lamacenta, de onde será difícil de se desgrudar.

Seja parte pomba, parte raposa, não deixe que uma ultrapasse a outra.

- A grandeza de ser humano está em saber dosar as atitudes, não se fixar em nenhuma. Cada momento exige uma dada resposta e a inteligência livre apontará qual será a melhor.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **ABOTOAR O PALETÓ**

Todos nós nos julgamos especiais, nobres, fazemos tipo, mas na realidade somos bastante frágeis.

Achamos que seremos eternos e, se desaparecemos, será num dia bem longínquo, num futuro quase impossível de discernir de tão distante.



Acumulamos conhecimentos, objetos, memórias, mas um belo dia tudo se apagará para nós.

Não procrastine, não deixe para depois. Viva uma vida plena dentro de suas possibilidades.

Encante-se com o Sol, as estrelas, o silêncio da noite, a efervescência da vida. Tudo isso e muito mais servirá de alimento para que a vida não seja vazia.

Não se ache muito importante! Se quiser se dar bem na vida, trabalhe, brinque, sorria, compartilhe, seja inteligente e consciente.

Entre o frio, o morno e o quente, busque o que mais aquecer o seu coração.

Atente agora à letra da nossa canção:



## **ABOTOAR O PALETÓ**

***Pensava ser um nobre,  
fazia tipo, era pobre.  
Achava-se o sujeito mais esperto,  
nunca o vi desperto.  
Sua vida era vazia,  
apagou-se num belo dia!***

***Abotoou o paletó,  
abotoou o paletó.  
Tentei meter o bedelho,  
não valeu nenhum conselho,  
abotoou o paletó!***

***Amava procrastinar,  
jogar, beber, dormir.  
Fingir era o seu jogo favorito.  
Viveu sem encantamento,  
em total esquecimento!  
Gente assim, some sem deixar rastro.***



**Abotoou o paletó,  
abotoou o paletó.  
Tentei meter o bedelho,  
não valeu nenhum conselho,  
abotoou o paletó!**

**Que isso lhe sirva de lição,  
não caia nessa tentação,  
não se ache muito importante.  
Se quiser se dar bem na vida,  
trabalhe, brinque, divida,  
seja inteligente e consciente!**

**Abotoar o paletó,  
abotoar o paletó.  
Mesmo que não queira nem saber,  
vamos desaparecer,  
abotoar o paletó!**

---

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

**220 - Música - Abotoar o paletó**



São Paulo, 26 de junho de 2024.

## **Consequência trágica da CCC**

Na semana passada, falamos sobre a CCC, Coceira Crônica nas Costas, e os embaraços que ela pode trazer à nossa vida social.

Vamos falar hoje de uma tragédia causada pela CCC no século XIX.

É conhecido o caso trágico daquele agente do governo dos E.U.A., encarregado de negociar com os índios peles vermelhas, no oeste americano. E, que depois do acordo concluído, quando o cachimbo da paz com sua haste longa lhe foi passado, não aguentou, e usou o cachimbo para coçar as costas.

Sabe-se que, dos seus restos comidos por lobos só sobrou o escalpo.

**É por isso que se diz:** CCC não significa coçar as costas com o cachimbo! Não meta o cachimbo onde não é chamado!

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

- Não tente provar o que acha certo, defendendo o errado. Isto parece ser óbvio, mas não é.



Se outra pessoa escolheu o caminho vitorioso e isso o deixa numa posição desconfortável, aprecie se puder a habilidade que o outro, a outra, teve de encontrar certos rumos que você nem pensou.

As possibilidades são inúmeras e variadas. As escolhas se abrem à medida que nos treinarmos a manter a inteligência desperta, pronta para novas aberturas, não a deixar presa em conceitos já ultrapassados, ou ocupada com inveja, com ciúmes.

Se escolher o caminho errado, com certeza a batalha estará perdida de antemão e os maus resultados, mesmo que demorem, chegarão.

O errado não anda de mãos dadas com o certo. Se tentar defender o primeiro, tropeçará nos seus próprios atos, nas suas obras, e correrá o perigo de ter seu prestígio abalado, perdas financeiras e patrimoniais.

A ignorância do obstinado o levará a contradizer a verdade. Permaneça do lado da razão, não ceda à paixão que não vê e não escuta a veracidade que os fatos nos tentam demonstrar.

Seja um habilidoso leitor, leitora, dos eventos da vida. Não coma gato por lebre! Não aceite explicações duvidosas,



lançadas por mentes mentirosas, obscuras, que só pensam em atacar e se defender, aparecendo como paladinos de um mundo róseo, onde dificuldades, doenças e a brevidade da vida parecem não existir.

Nascemos, crescemos, podemos evoluir em compreensão, mas no final devolveremos a vida recebida. Essa é a crua realidade da nossa existência e de todas as outras, conscientes ou não.

Errar não é o problema; obstinar-se no erro é o grave problema.

Alguns erros são facilmente detectados pela razão. Reconheça-os, retifique-os e se tornará uma pessoa mais inteligente e contributiva para o mundo, e para a sociedade. Entretanto, previna-se para não cometer erros capitais, que não permitam uma reviravolta e com isso ter que pagar um preço indesejável, com a liberdade, ou com a própria vida.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

**ERA UMA VEZ ALGUÉM...**

Quero descobrir quem sou, o que sou neste mundo. Percorri muitas estradas, perambulei em várias direções, cansei de correr.



Agora posso contar histórias com significado antes de morrer.

Em geral só conseguimos nos conhecer, de fato, quando vamos para longe. Nós nos testamos nas mais variadas condições, passamos por provações. Ao retornar podemos dizer: “Olá, aqui estou! Ainda não sei quem sou, mas fora do lar me pus a sentir e a pensar”.

Essa vivência pode nos fazer mudar da água para o vinho, mas para que isso ocorra, é necessário meditar, refletir, revisar, lutar e amar não importa o que fizer.

A vida tudo nos diz, conta seus segredos para quem souber decifrá-la.

Erradique a falsidade, as mentiras inculcadas. Não acredite simplesmente no que nos foi contado e recobre a felicidade.

Saberemos então quem somos. O tempo não mais importará, o Amor prevalecerá.

Atente agora à letra da nossa canção:



**ERA UMA VEZ ALGUÉM...**

**Olá, aqui estou.  
Olá, não sei quem sou!  
O tempo não deixa de passar,  
longe do lar, me pus a pensar!**

**Percorri este mundo  
e cansei de correr.  
Quero me estabelecer,  
contar histórias antes de morrer!**

**Era uma vez alguém  
que conheci muito bem.  
perdeu-se, foi pra longe, tornou-se monge,  
agora retornou!**

**Olá, aqui estou.  
Olá, não sei quem sou!  
O tempo não deixa de passar,  
longe do lar, me pus a pensar!**



**Mudei da água pro vinho,  
deixei de viver sozinho.  
Pensei, refleti, revisei,  
lutei, me apaixonei!**

**A vida tudo me diz,  
hoje me faz feliz.  
Erradiquei a falsidade,  
recobrei a felicidade!**

**Olá, aqui estou.  
Olá, já sei quem sou!  
O tempo parou de me enredar,  
aqui, no lar, voltei a amar!**

---

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

**221 - Música - Era uma vez alguém**

*Indicações para uma vida mais consciente*

