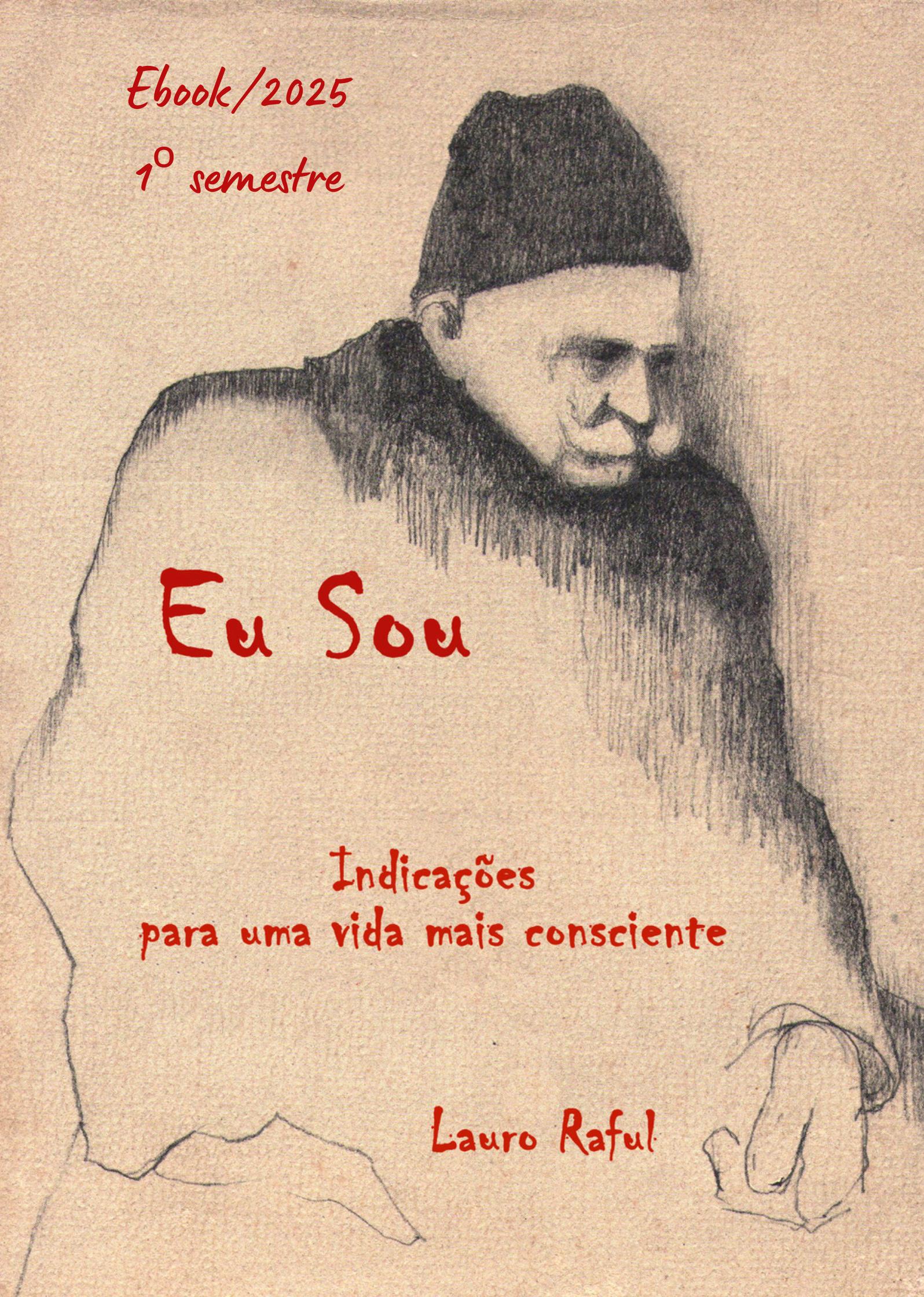


Ebook/2025

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

| | |
|--|-----------|
| Um público diferente – (01/01/2025) | 07 |
| A velha dama, o monge e a jovem – (08/01/2025) | 14 |
| O segredo da paz no mundo – (15/01/2025) | 20 |
| Os dois espíritos da jovem – (22/01/2025) | 25 |
| A pedra preciosa – (29/01/2025) | 33 |

| | |
|---|-----------|
| Pensar, ou não pensar – (05/02/2025) | 39 |
| A natureza de Deus – (12/02/2025) | 45 |
| Lenda Indiana – (19/02/2025) | 51 |
| O espírito da velha dama – (26/02/2025) | 57 |

| | |
|--|-----------|
| O espelho no cofre – (05/03/2025) | 63 |
| Larvas de um cadáver – (12/03/2025) | 70 |
| O vento no saco – (19/03/2025) | 75 |
| Não adianta polir a telha – (26/03/2025) | 81 |



São Paulo, 1º de janeiro de 2025.

Um público diferente

Otan ouvia atentamente os ensinamentos de seu Mestre. Na primeira vez, a assistência era numerosa, mas pouco a pouco, ao longo dos dias seguintes, a sala se esvaziou.

Finalmente um dia, Otan se viu só com seu preceptor. O Mestre lhe disse:

— Não posso ensinar só para você e além de tudo estou cansado.

Otan prometeu voltar trazendo muita gente. No dia seguinte apareceu sozinho e falou:

— Ah! Hoje o senhor pode ensinar, encontrei muitos assistentes.

Otan havia trazido várias bonecas e bonecos, e instalou-os na sala. O Mestre, surpreso, exclamou:

— Mas são bonecos!

— De fato! — respondeu Otan. Mas todos que aqui vieram não valem mais que esses bonecos. Eles não compreendiam seus ensinamentos, só eu entendia a profundidade e a verdade contidas neles.



Mesmo que muitos estivessem vindo, fariam apenas número, uma decoração vazia sem nenhum valor.

É por isso que se diz: Muitos são apenas curiosos, mal ouvem e se vão. Outros ouvem, mas não escutam. Outros ainda não praticam o pouco que ouviram e preferem continuar no seu mundo de sonhos e crenças.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

Nunca despreze um pequeno infortúnio por menor que seja, pois ele nunca vem sozinho, costuma vir em cadeia.

Com frequência, a adversidade nos mostra pequenos indícios como que para nos avisar e nos pôr em guarda.

Se ficarmos atentos, poderemos corrigir rumos e objetivos.

As desditas em geral servem para nos acordar e nos tirar de uma falsa sensação de segurança, onde acreditamos que a mudança da sorte não nos atingirá. Nada mais falso.

O chamado azar geralmente é atraído por atitudes nossas não detectadas a tempo.



Todos tentam fugir dos azarados e procuram se agarrar aos felizardos como tábua de salvação. Amigos assim não merecem ter vida longa ao nosso lado.

Aquele que nada enxerga, que põe a culpa da sua infelicidade nos outros e nos acontecimentos, carece de conhecer a si mesmo, não busca contato com sua razão profunda e navega sempre em águas perigosas sem saber conduzir seu barco na boa direção.

Prepare-se, instrua-se, aprenda com sua própria história, estude o comportamento dos amigos, das pessoas em geral e de personagens que viveram séculos atrás.

Se soubermos tirar lições daqueles que já passaram por este mundo, saberemos não despertar a infelicidade enquanto ainda é tempo.

Um pequeno tropeço não significa nada a princípio, mas se não o corrigirmos, ele poderá nos levar a uma queda sem fim, fatal, pois assim como nenhum bem se completa, nenhum mal se acaba totalmente.

Enfrente os infortúnios enviados pelo céu com paciência, resignação e inteligência.



As adversidades causadas pela comunidade, sócios, amigos, parentes, trate-as com muita atenção, prudência e bom senso, e não se deixe influenciar pelo ruído ao seu redor.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

**O CAMINHO DOS AMANTES
NÃO É COBERTO DE DIAMANTES!**

Lembre-se, nunca se esqueça, nunca padeça, o caminho dos amantes não é coberto de diamantes! Lembre-se, a vida é bela, lembre-se da vida singela.

Aproveite a chance, talvez não tenhamos outra.

Deixe o temor e avance!

Uma pequena alameda, um pôr do sol, acendem uma labareda.

Ouçã o rouxinol!

Todos temos um destino, escolha o seu. O seu nunca será igual ao meu.

Demonstre sua dor em nome do amor!

Encontre seu lugar neste mundo, nada tema.



Deixe os eventos chegarem, seja o seu lema.

E, então, quando tudo passar, virão nos congratular. Ninguém pode viver nossa vida, chorar as nossas dores, colher as nossas flores!

Atente agora à letra da nossa canção:

**O CAMINHO DOS AMANTES
NÃO É COBERTO DE DIAMANTES!**

***Lembre-se, nunca se esqueça,
lembre-se, nunca padeça,
o caminho dos amantes
não é coberto de diamantes!***

***Lembre-se, a vida é bela,
lembre-se da vida singela.
Não teremos outra chance,
deixe o temor e avance!***

***Uma pequena alameda,
um pôr do sol,
acendem uma labareda.
Ouço o rouxinol!***

***Todos temos um destino,
escolha o seu,
nunca será igual ao meu.
Demonstre a sua dor
em nome do amor!***



**Nunca se esqueça,
lembre-se, nunca padeça,
o caminho dos amantes
não é coberto de diamantes!**

**Lembre-se, a vida é bela,
lembre-se da vida singela.
Não teremos outra chance,
deixe o temor e avance!**

**Encontre seu lugar neste mundo,
nada tema.
Deixe os eventos chegarem,
seja o seu lema!**

**E, então, quando tudo passar
virão nos congratular.
Não podem viver nossa vida,
chorar as nossas dores,
colher as nossas flores!**

**Nunca se esqueça,
lembre-se, nunca padeça,
o caminho dos amantes
não é coberto de diamantes!**

**Lembre-se, a vida é bela,
lembre-se da vida singela.
Não teremos outra chance,
deixe o temor e avance!**



**Lembre sempre, lembre sempre,
o caminho dos amantes
não é coberto de diamantes!**

**Lembre sempre, lembre sempre,
não teremos outra chance,
deixe o temor e avance!**

**Lembre sempre, lembre sempre,
o caminho dos amantes
não é coberto de diamantes!**

**Lembre sempre, lembre sempre,
não teremos outra chance,
deixe o temor e avance!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

**248 - Música - O caminho dos amantes
não é coberto de diamantes!**



São Paulo, 08 de janeiro de 2025.

A velha dama, o monge e a jovem

Havia uma velha dama que abrigava na sua propriedade um monge de traços bonitos e bem apessoados.

Ele vivia como eremita e dia e noite praticava meditação numa pequena cabana, que ela mandara construir no fundo do seu quintal.

Vivia nesse local há muitos anos, sem incomodar ninguém e por ninguém incomodado.

Um dia, chegou na casa da velha dama uma bela moça. A senhora lhe disse:

— Vá visitar o ermitão, ele certamente está praticando meditação. Vá e abrace-o!

Ao vê-lo, a jovem lhe disse:

— Belo eremita, eu o amo. Pare a sua meditação e me faça amor.

O monge sem titubear respondeu:

— Sou tal e qual uma árvore seca, um rochedo frio. Mesmo que você me abrace, nada sentirei por você.



A jovem então voltou junto a velha dama que estava curiosa para saber o que se passara. Ela contou-lhe tudo e a velha senhora comentou com tristeza:

— Como pude perder anos protegendo esse monge imbecil! Medita, medita e cada vez mais insensível.

Furiosa e rapidamente foi até a cabana, mandou o jovem embora e queimou-a.

É por isso que se diz: Quem disse que a prática da meditação serve para nos levar a uma insensibilidade fria, destituída de sentimentos? Desfrute de tudo que a vida lhe oferecer! Ela é única. Não deixe para depois o que já devia ter feito.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

Confie na sua bagagem de sabedoria, de tudo que compreendeu resultante de esforços feitos desde sua infância, obtida a duras penas, com muito sofrimento e trabalho.

Reveja-a sempre, atualize-a, transforme-a e a adeque às necessidades do momento, sem jamais apelar para a teimosia e medo de mudança.



Devemos ser flexíveis como o bambu que se dobra ao vento, mas não se quebra.

O duro sempre encontrará algo mais forte que o partirá ao meio.

Não se deixe levar pelas últimas tendências que sempre tentam nos convencer e enganar. Aceite o que for proveitoso e rejeite o ardiloso. Os ardis são o que mais encontraremos no nosso caminho. O mundo está repleto de embusteiros e devemos logo aprender a separar o joio do trigo.

Não acredite nas últimas notícias ouvidas e veiculadas nas mídias. Reflita, pondere e veja a verdade por trás do que é dito e visto.

Não permita que seus sentidos sejam semelhantes à cera, onde qualquer um imprime sua marca, apagando todas as demais.

A atenção cuidadosa distingue o real do falso e não permite a invasão bárbara das *fake news* que assolam o mundo moderno. Aquele, aquela que aceita sem ponderação e reflexão tudo o que lhe é ofertado, é semelhante a um Peter Pan que se recusa a crescer e pensar por conta própria.

Ser adulto não significa apenas chegar à maioridade, passar dos dezoito anos. A vontade de uma criança muda a todo instante, não tem um eixo que a dirige, além dos pais.



Ser adulto consciente é não ser volúvel nos julgamentos, nas afeições, não acreditar no fluxo automático da vida, e sim ter uma vontade inquebrantável e os sentidos vigilantes, prontos para uma resposta justa a todas as demandas da vida.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

PARECE QUE O TEMPO NÃO PASSOU!

Parece que o tempo não passou e a vida apenas começou.

Cada dia tudo se renova, nada permanece, se transforma!

Assim a vida continua sempre jovem.

Novos ciclos sempre se iniciam e podemos nos remodelar!

Passamos a vida preocupados sem notar o Sol nascer, sem notar os olhares furtivos, os amores que dão sentido à vida.

Os contatos acalentam, o convívio atrai, nos livra da solidão. Faz bem ao coração. De noite o amor aquece, de dia brilha e enaltece!



Percebemos que o tempo se foi quando os amigos rareiam, os caminhos se apartam.

Mentiras, desencontros, tudo nos separa e o que se foi nunca mais voltou.

Viver e amar, a vida recomeça. Silencie, aquiete, volte para Si!

Chega de poesia, o Sol já vai nascer!

Atente agora à letra da nossa canção:

PARECE QUE O TEMPO NÃO PASSOU!

*Parece que o tempo não passou,
a vida apenas começou.
Cada dia tudo se renova,
nada permanece, se transforma!*

*Parece que o tempo não passou,
a vida continua assim.
Um novo ciclo iniciou,
a passagem nos remodelou!*

*Passamos a vida preocupados
sem notar o Sol nascer,
os olhares furtivos e amores
que dão sentido à vida!*



**Os contatos acalentam,
o convívio atrai, nos livra da solidão,
faz bem ao coração.
De noite, o amor aquece,
de dia, brilha e enaltece!**

**Parece que o tempo se foi,
os amigos rarearam,
os caminhos se apartaram.
Mentiras, desencontros, tudo separou,
o que se foi nunca mais voltou!**

**Viver e amar, a vida recomeça.
Silencie, quiete, volte para Si!
Chega de poesia,
o Sol já vai nascer!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

249 - Música - Parece que o tempo não passou!



São Paulo, 15 de janeiro de 2025.

O segredo da paz no mundo

Em tempos idos, um elefante, um macaco e um pombo se reuniram numa floresta e disseram:

— Devemos ficar juntos, em paz, unidos intimamente, sob as leis dos mais antigos.

— Quem é o mais antigo? O mais velho entre nós?

O elefante disse:

— Quando cheguei a esta floresta, as árvores tinham o tamanho e a espessura do meu rabo.

O macaco falou:

— Quando cheguei aqui as árvores eram tão pequenas quanto meu rabo, bem pequenas.

O pombo completou:

— Quando cheguei aqui voando, tudo era pequeno, do tamanho de uma pena da minha asa.

O macaco então subiu no dorso do elefante, o pombo se instalou na cabeça do macaco e os três se puseram a cantar.



“Devemos respeitar os mais antigos, devemos viver nesta floresta segundo as leis do mais velho. Esse é o segredo da paz no mundo”.

É por isso que se diz: Respeite a ordem natural das coisas. Não infrinja as leis da natureza, ela é a mais antiga, e a paz será uma consequência.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

Não viva só para si mesmo, dedique-se a ajudar o próximo. Pense e reflita, e considere o outro.

Assim fazendo, podemos compreender quem somos e o que fazemos neste planeta.

Viver exclusivamente para si é ser o tirano da sua própria vida, é fechar-se numa redoma e não permitir que nada nos atinja. O que é uma impossibilidade.

Se quiser viver apenas para si próprio, você quererá tudo para si. Alguns não sabem ceder, nem nas menores coisas ou abrir mão sequer de uma parcela ínfima de sua comodidade. Nunca fazem nada para os outros. Acham que se bastam estando sozinhos e adquirem uma falsa sensação de onipotência. Não entendem que na vida dependemos uns dos outros para as mínimas necessidades diárias.



Sem a ajuda de centenas e milhares de pessoas, nossa vida seria muito mais difícil do que já é.

Quando sentimos que pertencemos aos outros, os outros também nos pertencem. E com isso formamos uma grande família, sem distinção de raça, cor ou credo.

Mas, acautele-se! Há quem se entregue totalmente aos outros. Não seja ingênuo e insensato! Não ceda a esse excesso! Se você se põe à disposição dos outros e não coloca algum tipo de freio, aqueles a quem serve se aproveitarão e abusarão de sua boa vontade, de suas posses e drenarão sua energia não sobrando nada para si.

Organize seu dia, dedique o tempo certo para seus próprios interesses, resolva seus assuntos pendentes, não deixe que os problemas se amontoem à sua frente, esperando que amanhã seja diferente.

Cada dia que o Sol nasce é uma nova Vida. Todos os anos vivemos trezentos e sessenta e cinco vidas. Nascemos, morremos, renascemos.

O que nos mantém íntegros são a nossa consciência e as nossas memórias, que são o fio condutor da nossa existência.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*



NESTA VIDA NINGUÉM DURARÁ PARA SEMPRE

Nesta vida ninguém durará para sempre, na outra vida, não sei o que será da gente.

Se pudesse escolher entre tudo que vivi, elegeria o conhecer e o compreender, e mostraria o que aprendi.

Um coração focado e amante é tudo que almejo. Momentos quentes e vibrantes são tudo que planejo.

Não esquecerei os instantes que passei, se a vida me deixar, de todos, me lembrarei.

Quando meu dia chegar, o que tiver de ser, será. Hoje, penso e reflito, se algo ainda restará!

Atente agora à letra da nossa canção:

NESTA VIDA NINGUÉM DURARÁ PARA SEMPRE

***Nesta vida ninguém
durará para sempre,
na outra vida, não sei
o que será da gente!***

***Se pudesse escolher
entre tudo o que vivi,
elegeria o conhecer
e mostraria o que aprendi!***



***Nesta vida ninguém
durará para sempre,
na outra vida, não sei
o que será da gente!***

***Um coração focado e amante
é tudo o que almejo,
momentos quentes e vibrantes,
são tudo o que planejo!***

***Nesta vida ninguém
durará para sempre,
na outra vida, não sei
o que será da gente!***

***Não esquecerei
os instantes que passei,
se a vida me deixar,
de todos, me lembrarei.***

***Quando o meu dia chegar,
o que tiver de ser, será.
Hoje, penso e reflito,
se algo ainda restará!***

***Nesta vida ninguém
durará para sempre,
na outra vida, não sei
o que será da gente!***

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

**250 - Música - Nesta vida ninguém
durará para sempre**



São Paulo, 22 de janeiro de 2025.

Os dois espíritos da jovem

Na China do século XI, havia uma família com uma filha única muito linda. Seu pai prometeu ao seu sobrinho que, quando fossem adolescentes, poderiam se casar, pois os dois formavam um par perfeito.

Mas o governador da província foi tocado pela beleza estonteante que estava escondida nessa filha. Pediu a mão da moça para o pai que, então, fez que se esqueceu da promessa feita.

Os dois enamorados, tristes e abatidos, não sabiam o que fazer.

O moço, desolado, decidiu ir embora desse lugar infeliz. Uma noite, pegou seu barco de pesca e seguiu a corrente do rio. Por volta da meia-noite, à luz do luar, avistou uma sombra na margem. Seria um fantasma? Não. A sombra o chama e ele reconhece a voz, era a sua prometida.

— Quero ir com você, — disse ela.

Cinco anos repletos de felicidade se passaram. A jovem deu à luz duas crianças. Um dia ela lhe disse:



— Meus pobres pais devem estar preocupados comigo. Muito tempo já se passou. Vamos visitá-los.

Assim fizeram. O jovem marido, por precaução, decidiu ir sozinho à casa dos sogros para evitar uma surpresa desagradável.

Foi recebido com gritos de alegria, e rapidamente o informaram:

— Desde que você partiu, nossa filha não deixou o leito, inconsciente, morta, imóvel. Você veio salvá-la!

O moço nada entendeu e disse:

— Não, sua filha está comigo! Temos dois filhos nascidos da nossa união!

Foram então ao quarto e a jovem acamada, de tez pálida, acorda e sorri.

O moço aturdido foi buscar a esposa. Os pais veem na soleira da porta a filha sorridente e bela.

Eram como gêmeas. As duas se viram face a face e de repente elas se unem numa só pessoa.

O pai então disse:



— Foi o espírito da minha filha que o seguiu!
Você viveu com um fantasma!

A moça então retrucou:

— Não, o fantasma ficou aqui. Eu fugi para me casar com meu amor e meus dois filhos comprovam essa verdade!

Nessa estória quem está com a razão?

Na nossa vida ordinária vivemos uma dupla personalidade: uma que sonha e uma que vive. Qual é o verdadeiro eu? Existe um espírito e um corpo separados?

É por isso que se diz: O céu e a terra têm a mesma raiz e formam um só corpo sem limites, infinitos, eternos.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

Associe-se àqueles com quem pode aprender. Não se apegue a pessoas que não contribuem para o seu desenvolvimento.

Isso não significa não ajudar o próximo, o necessitado que pede auxílio. Mesmo o mais lesado dos seres pode nos ensinar, dependendo da nossa atitude frente à pessoa.



Faça do convívio amigável uma escola de aprendizado e torne a conversação instrutiva, por menos erudito que seja o outro. Erudição não significa sabedoria. Faça dos amigos, professores. E combine a utilidade da aprendizagem com o prazer da conversa.

Quando estamos livres, soltos, descontraídos, não esperando nada, somos premiados pelo que o outro tem de melhor.

O que dissermos será recompensado pela escuta atenta dos ouvintes, e o que escutarmos se transformará em instrução.

O que nos atrai nos outros é, em geral, a nossa própria conveniência.

Quanto mais atentos estivermos nesse contato, mais nobres se tornarão as nossas relações.

Seja cauteloso, cautelosa, não acredite que as pessoas famosas, célebres, sejam possuidoras de conhecimentos profundos e tenham algo a ensinar.

Hoje em dia, a fama visita aleatoriamente um número grande de seres que precisam a todo custo aparecer para se sentirem existindo. E depois, fazem de tudo para se passarem incógnitos no meio da multidão.



A fama não é boa companhia e exaure seus contemplados, sugando-lhes a energia.

Procure ser célebre por seus conhecimentos, bom senso, modéstia, simplicidade no agir e no viver.

Cerque-se de pessoas que buscam essas qualidades e outras correlatas, e juntos tornem-se um exemplo duradouro de discrição e sabedoria elegantes.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

COMANDANTE

Comande a sua própria vida, seja dono e autor. Não se entregue a este mundo pleno de mentiras e crenças.

Viva aqui, viva hoje, a vida nos presenteia, ser consciente nos ensina a viver!

Ninguém quer saber da Verdade, não vamos insistir! Não querem saber da origem onde tudo se inicia.

A Verdade não é humana, aprende-se isso a duras penas.

Alegria para todos é utopia.



Não repita os mesmos erros e enganos. O maravilhoso surge, a musa vem nos resgatar, seu amor é maior que o ódio, ele nos salva!

Largue o que passou, tudo que fizemos já se foi.

O tempo é curto e longo, ele nos ajuda a progredir e nos prepara para partir!

Atente agora à letra da nossa canção:



COMANDANTE

**Comandando, sou dono da minha vida
neste mundo pleno de mentiras e crenças.**

**Vivo aqui, vivo hoje!
A vida me presenteia,
ser consciente me ensina a viver!**

**Ninguém quer saber da Verdade,
não vamos insistir!
Não querem saber da origem
onde tudo se inicia.**

**A Verdade não é humana,
soube a duras penas.
Alegria para todos é utopia,
mesmo assim busco a cura!**

**Comandando, sou dono da minha vida
sem repetir os mesmos erros e enganos.**

**O maravilhoso surge,
a Musa vem me resgatar,
seu amor, maior que o ódio, me salva!**

**Ninguém quer saber da Verdade,
não vamos insistir!
Não querem saber da origem
onde tudo se inicia.**

**A Verdade não é humana,
soube a duras penas.
Alegria para todos é utopia,
mesmo assim busco a cura!**



Ah, ah, ah, mesmo assim busco a cura!

**Comandando, largo o que passou,
fiz muita coisa, mas, hoje, tudo se foi.
O tempo é curto e longo,
ele me ajudou a progredir
e, agora, já estou pronto para partir!**

**Ninguém quer saber da Verdade,
não vamos insistir!
Não querem saber da origem
onde tudo se inicia.**

**A Verdade não é humana,
soube a duras penas.
Alegria para todos é utopia,
mesmo assim busco a cura!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

251 - Música - Comandante



São Paulo, 29 de janeiro de 2025.

A pedra preciosa

Dois amigos se reencontram após muitos anos sem se verem. Um era rico, o outro era mendigo de rua.

Para festejar o encontro, beberam em uma taverna. O mendigo, bastante bêbado, dormiu no banco em que estava sentado.

O amigo, cheio de compaixão, antes de partir colocou no seu bolso um valioso diamante, e pensou:

— Se meu pobre amigo tiver dificuldades, poderá vendê-lo e conseguir uma boa soma.

Ao acordar, o mendigo nem percebeu o tesouro e continuou sua vida de miséria. Um ano depois, as circunstâncias fizeram com que se encontrassem de novo.

— O que aconteceu, por que você ainda mendiga?

— Ah, sou incapaz de ganhar dinheiro.

— Seu imbecil, você não encontrou o tesouro que eu pus no seu bolso?



O mendigo não soube o que responder, ele nada percebera. Provavelmente jogou a pedra fora achando que era um estorvo no seu bolso.

É por isso que se diz: Quantas vezes recebemos tesouros inimagináveis ao nosso alcance e só os percebemos quando é tarde demais.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

Palavras e feitos fazem um ser perfeito.

Palavras ao vento não permanecem, são fáceis de pronunciar, mas padecem de muitas dificuldades para se realizar.

Palavras que não são acompanhadas por atos eficientes e aprovados, são como sons ocos destituídos de verdade e diminuem quem as profere.

Diga sempre o que é bom e verdadeiro, e execute o que é louvável. Ponha sua mente e coração em unísono e o espírito criativo, que reside no nosso interior, terá toda a chance de se manifestar e abrilhantar o mundo com sua graça e leveza.

As palavras são a origem dos feitos e elas devem ser bem pensadas e ponderadas, para que seus atos se tornem obras de arte.



Quando afirmamos isso, não queremos dizer que precisamos executar grandes obras para que o som proferido tenha um enorme significado. Não! Nos atos mais corriqueiros, busque a verdade no que é dito.

Largue as formas mentirosas ao se expressar.

Saiba se o que diz será cumprido ou não. No fundo, sempre sabemos se somos verazes ou não.

Não se entregue passivamente à dubiedade. Aprecie as pessoas que pensamentos e atos estejam em sintonia. Isso as tornará seres de qualidade superior à média.

É muito fácil falar por falar, o difícil é agir. Se tudo que falarmos e executarmos for feito a partir de uma consciência desperta, poderá servir para outros seres que talvez nem conheçamos, mas que se beneficiarão.

Atos mais conscientes se propagarão nessa corrente de vida sem fim, que conduz a espécie humana e a ajudará a avançar em compreensão e clareza.

Resumindo: nossos feitos devem ser fruto de uma reflexão consciente e ponderada. As palavras então serão sábias, precisas e verazes.



*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

NÃO QUERO A MESMA VIDA OUTRA VEZ!

Trazemos conosco as memórias de tudo que passou.

O tempo passa e sua marca sempre fica.

Todos temem o tempo, mas fingem que não se importam.

Ele não para e tudo se modifica, destrói tudo à nossa volta, o bom, o mal e a revolta.

Caminho hoje pela estrada, pensando na minha amada.

Uma luz se acende no fim da linha, nosso destino é sem volta!

Quando meu tempo acabar e eu não puder mais ficar, partirei, alma leve como sonhei!

Tão certo como o Sol nasce, a vida sempre renasce.

Tudo certo, então, mas creio que não estarei mais por perto!



Sei que meus versos soam difíceis. Lembro-me do quanto sofri. Não peçam pra eu esquecer o que senti; amei e apreciei tudo o que vivi. Mas juro que não quero a mesma vida outra vez!

Atente agora à letra da nossa canção:

NÃO QUERO A MESMA VIDA OUTRA VEZ!

***Trago comigo as memórias
de tudo o que passou.
O tempo para mim nada significa,
mas sua marca sempre fica!
Ninguém parece se importar,
o tempo não para e tudo se modifica!***

***Caminho, hoje, pela estrada,
pensando na minha amada!
O tempo destrói o mundo à nossa volta,
o bom, o mau e a revolta.
Uma luz se acende no fim da linha,
o meu destino é sem volta!***

***Quando meu tempo acabar
e eu não puder mais ficar,
partirei, alma leve, como sonhei!
Tão certo como o Sol nasce,
a vida sempre renasce.
Tudo certo, então, mas não estarei por perto!***



***Caminho, hoje, pela estrada,
pensando na minha amada!
Sei que meus versos soam controversos.
Lembro-me do quanto sofri.
Não peçam pra esquecer o que senti;
amei e apreciei tudo o que vivi.***

***Mas juro que não quero
a mesma vida outra vez!***

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

252 - Música - Não quero a mesma vida outra vez!



São Paulo, 05 de fevereiro de 2025.

Pensar, ou não pensar

Habitando numa montanha fria e longínqua, um poteiro moldava um pequeno jarro junto ao fogo quando a horripilante velha da montanha aparece e diz:

— Que frio do capeta!

O poteiro pensa:

— Valha-me Deus! É a horrenda velha da montanha que veio me buscar! Pra escapar tenho que jogar-lhe cinzas.

Escutando os seus pensamentos, ela diz:

— Você quer jogar cinzas em mim?

Desconcertado, sem saber o que fazer, ele pensa mais uma vez:

— Ela vai experimentar o sabor da minha machadinha!

Mais uma vez ela retruca:

— Você quer cortar a minha cabeça? Kkkkk



A velha repetia o conteúdo dos seus medos, ela adivinhava tudo o que ele pensava.

O poteiro percebeu que estava próximo do seu fim. Decidiu, então, não pensar em mais nada, e continuou a executar seu trabalho em total silêncio interno.

De repente, sem nada pensar, joga no rosto da horrível criatura um punhado de cinzas.

Derrotada, a velha foge e não volta nunca mais.

É por isso que se diz: Pensar e sentir são as qualidades fundamentais do ser humano. O pensar consciente deveria ser o nosso grande objetivo; o pensar automático só desgasta e depaupera nossas forças.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

Prepare-se para os momentos difíceis enquanto a vida nos sorri.

A alternância de situações é uma das leis deste nosso grande universo e ela é uma constante no mundo.

Não existe montanha sem planície, verão sem inverno. Na primavera, onde tudo floresce, é sensato prover-se para o outono.



Os favores então são menos onerosos e as amizades muitas.

É bom se poupar para um dia chuvoso.

A adversidade é cara e nela tudo falta.

Mantenha à sua volta um punhado de amigos verdadeiros. Algum dia você valorizará o que agora, parece sem importância.

Na prosperidade, falsos amigos se apresentam, dizendo ser seus admiradores desde a tenra infância. Os bajuladores beijam-lhe a mão e juram fidelidade até que a morte os separe, não poupando palavras ou medindo esforços para convencê-lo, convencê-la disso.

Na adversidade é o contrário: os primeiros a abandonar o barco são os que se locupletaram das benesses vividas ao seu lado. Os ratos são os primeiros a deixar o navio que soçobra, mas com certeza, se afogarão no mar revolto, pois não têm onde se apoiar.

Se você se conscientizar que o sim e o não, o claro e o escuro, o positivo e o negativo, são parte de um todo coeso, você adquirirá a habilidade de lidar com a inevitável alternância do destino e saberá poupar hoje, para o infortúnio de amanhã.



A roda da fortuna não para de girar e devemos aproveitar cada ponto em que nos encontramos.

Em cima, a vista é bela, no meio, tudo se equilibra e, em baixo, se soubermos apreciar, desfrutaremos de um repouso, se possível tranquilo, que nos prepara para a próxima arremetida.

A garantia é saber lidar inteligentemente com cada momento que se apresenta e não se identificar com nenhum deles, todos são passageiros.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

A VIDA É BELA!

Quando começou, não sabemos ao certo. Quando findar, não estaremos por perto!

Dê-se conta de que o tempo tudo transforma, nós acreditamos levianamente, que ele jamais acabará.

Viva, sinta a vida se expandindo, observe, participe.

A vida é bela, cada minuto é uma joia! Saiba viver e compreender.



Lembre-se do céu e não se sinta tão só.

Aqui na Terra, a vida floresce.

Quando se queixar, olhe à sua volta, transmute o pesar, a revolta e saiba que os minutos não voltam mais!

Atente agora à letra da nossa canção:

A VIDA É BELA!

***Quando começou, não sei ao certo,
quando findar, não estarei por perto!***

***Dei-me conta,
o tempo tudo transforma,
acredito que não acabará!***

***Vivo, sinto a vida se expandindo,
observo, participo.***

***A vida é bela,
cada minuto é uma joia.
Saber viver e poder compreender,
agora sei!***

***Lembro-me do Céu,
não me sinto só.
Aqui na Terra a vida floresce.
Quando me queixo,
olho à minha volta,
transmuto o pesar, a revolta!***



**Vivo, sinto a vida se expandindo,
observo, participo.
A vida é bela,
cada minuto é uma joia.
Saber viver e poder compreender!**

**A vida é bela,
cada minuto é uma joia!**

**A vida é bela,
os minutos não voltam mais!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

253 - Música - A vida é bela!

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo, 12 de fevereiro de 2025.

A natureza de Deus

Um jovem discípulo de um mestre, quando ia escutar seus ensinamentos, levava sempre consigo sua vaca leiteira.

Uma tarde, quando voltavam de um encontro com ele, a vaca, com seu casco, escreveu na areia do caminho o seguinte ensinamento:

— Esta tarde compreendi que até as ervas, as plantas, as árvores, portam em si o espírito de Deus. Estou muito feliz porque eu também partilho desse espírito.

O que significam essas linhas?

A vaca pensava que as plantas, as árvores, não portavam em si o espírito de Deus. Entretanto, compreendeu naquele momento, que ela não passava de um animal, mas que tinha o espírito divino dentro de si, que possuía também a natureza de Deus.

O Mestre lhe passou esse ensinamento precioso e só pôde compreendê-lo, porque o espírito habita no seu ser.



É por isso que se diz: As árvores, as pedras, as florestas, os mares, todos os elementos do Cosmo possuem e são a natureza de Deus.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

Não arrisque toda uma vida de trabalho, suor, sacrifícios, sua própria reputação, em uma jogada duvidosa onde lhe é oferecido um lucro fácil e lhe escondem os possíveis prejuízos. Se o resultado for mal, os danos serão irreparáveis.

Para a média da população, tirando casos excepcionais, um pecúlio é construído passo a passo com inteligência, sabedoria, capacidade de atenção e sorte.

O que levamos anos para amearhar, podemos perder em poucos instantes, se nos deixarmos convencer pelas mentiras daqueles que nos veem como presa pronta a ser abatida.

É muito fácil errar uma vez, em especial na primeira. Saiba o momento certo de agir, nem todos os dias são nossos dias de sorte. Na dúvida, não aja. Pondere, reflita, estude por vários ângulos a oportunidade que lhe é oferecida e, mesmo assim, siga o velho adágio: “Não ponha todos os ovos na mesma cesta”.



Se porventura a cesta se quebrar, sua vida então continuará e o pecúlio básico se manterá longe do alcance das más escolhas e das ofertas enganosas.

Para a maioria de nós, os lucros nunca vêm fáceis, dependemos muito das circunstâncias.

A sorte nos concede sucesso, mas só de vez em quando. Não almeje ficar rico do dia para a noite, sinta seus pés tocando o chão e a realidade se mostrará à sua porta.

Sonhe o quanto quiser, mas mantenha os pés fincados no chão, de onde brotam os alimentos que nos sustentam.

Tudo no nosso mundo é feito em etapas. A evolução das espécies segue essa lei. A natureza não dá saltos!

Se hoje obtivermos um lucro, amanhã poderemos obter um segundo, um terceiro e assim por diante.

Não existe sucesso sem preparação. Não existe sucesso do dia para a noite! É como subir a escada, temos de subi-la degrau por degrau, mais lento ou mais rápido. O topo será relativo aos sonhos, desejos e capacidades de cada um, combinados com as circunstâncias.



*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

VIVO E ASSISTO VIVER!

Todos pensam que nada faço, acham que apenas medito.

Não sabem que aproveito a vida, vivo e assisto viver!

Não preciso de aprovação, sirvo, amo e sou servido.

A vida é a minha companheira, momentânea ilusão!

Percorro o mundo, este belo grande mundo. Sou como as pedras que rolam na estrada.

A fortuna e a fama acabam sempre na lama, nada significam se ela, a vida, me deixar!

O mundo não é um lugar de descanso, estamos sempre caminhando.

Não devemos viver sonhando, alegre-se, sorria e dance!

Viva e assista viver, viva e ame viver!

Atente agora à letra da nossa canção:



VIVO E ASSISTO VIVER!

**Todos pensam que nada faço,
acham que apenas medito.
Não sabem que aproveito a vida,
vivo e assisto viver!**

**Não preciso de aprovação,
sirvo, amo e sou servido.
A vida é a minha companheira,
momentânea ilusão!**

**Percorro o mundo, este belo grande mundo.
Sou como as pedras que rolam na estrada.
A fortuna e a fama acabam sempre na lama,
nada significam se ela me deixar!**



***Aqui não é um lugar de descanso,
estamos sempre caminhando.
Não devemos viver sonhando,
alegro-me, sorrio e danço!***

***Percorro o mundo, este belo grande mundo.
Sou como as pedras que rolam na estrada.
A fortuna e a fama acabam sempre na lama,
nada significam se ela me deixar!***

***Todos pensam que nada faço,
acham que apenas medito.
Não sabem que aproveito a vida,
vivo e assisto viver,
vivo e amo viver!***

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

254 - Música - Vivo e assisto viver!



São Paulo, 19 de fevereiro de 2025.

Lenda Indiana

Uma lenda indiana nos conta a história de um rei, contemporâneo do Buda. Esse rei, na companhia de sua linda esposa, partiu para viajar para uma montanha.

À noite, enquanto dormia, a jovem mulher foi visitar um eremita que praticava meditação numa pequena cabana.

Ele recebia muitas visitas femininas.

O rei ao acordar, tomou-se de ciúmes.

— Por que as mulheres vão contemplar junto a esse eremita?

E, furioso, foi conhecê-lo.

O eremita era conhecido pela sua imensa paciência.

— O que você faz? — perguntou-lhe o rei.

— Pratico a arte da paciência.

— Se eu ficar aqui, provocarei sua cólera?

— Não, pode ficar, nada mudará.



— Mesmo se eu o cortar em pedacinhos?

— Não, faça o que quiser.

Então o rei começou a cortá-lo, pedaço por pedaço. Os dedos, as mãos, as orelhas, as pernas.

O nome desse rei passou para a história como: “O Decepador”. Mas coisa estranha, o eremita não se feriu nem um pouco e continuou a praticar a arte da paciência, sempre na atitude de deixar de lado a sua autoimportância.

É por isso que se diz: Cultive a paciência inteligente, ela sabe que os momentos difíceis passarão e que os tempos felizes não permanecem.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

Não caia na tentação de eclipsar amigos, colegas de trabalho, parentes. Toda competição desse gênero provoca ódio e animosidade, e tentar superar o outro tanto é insensato, quanto imprudente.

Não tente mostrar a todo custo suas capacidades, forçar que você é especial e superior. Ninguém gosta de ouvir nossas pretensões, que além de tudo, podem não coincidir com a verdade dos fatos.



Vele suas vantagens, disfarce a beleza dos seus trabalhos e atos, com um hábil toque de despretensão.

Para muitos não incomoda serem superados em riqueza, caráter ou temperamento. Para outros, entretanto, é insuportável que lhes excedam em talento.

Não entre nesse campo minado, nada de bom e saudável pode lhe acontecer. Mais cedo ou mais tarde, seremos alvos da maledicência dos que se encontram à nossa volta.

Todo mundo gosta de ser ajudado, mas não sobrepujado.

Ao aconselhar alguém, faça-o com muita prudência, como se estivesse falando para si mesmo algo esquecido e não como se acendesse a luz de que ele, ou ela, é incapaz de enxergar.

Os astros nos ensinam tal sutileza e se mostram pequenos e brilhantes. Nunca se atrevem a eclipsar o sol.

Todo mundo se acha especial, por mais despojado que seja.

Quanto mais compreendemos as características essenciais dos seres humanos, menos nos atrevemos a despertar a ira de quem quer que seja.



O mais insignificante dos cidadãos se insurge com violência quando se sente diminuído na sua autoimportância.

Para saber lidar com a autoimportância dos outros, primeiro aprenda a se despojar da sua. Em todos nós, ela é soberana e devemos aprender, a duras penas, a tirar-lhe o comando de nossas ações.

Aquele, aquela que conquista e desfaz a sua autoimportância, consegue um grande feito e torna-se um verdadeiro herói dos novos tempos.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

VAGUEIO PELO MUNDO, LIVRE E SOLTO!

Conheça o mundo, vagueie livre e solto e, se possível, sem se preocupar.

Aprecie tudo que se apresentar e viva plenamente, pois aqui é o nosso lugar!

Vivemos várias vidas ao longo dos anos, passamos por coisas boas e todas as dores, alguns cultivaram e amaram muitas flores, nos seus tempos insanos!

A vida no planeta ficou obsoleta, para que viver assim?



Ninguém se questiona, se posiciona, comem,
dormem e sonham!

Agem, não refletem, vivem no automático, sem se
lembrar da origem, de onde vieram, quando tudo
era simples e feliz.

Viver assim eu sempre quis!

Atente agora à letra da nossa canção:



VAGUEIO PELO MUNDO, LIVRE E SOLTO!

**Vagueio pelo mundo, livre e solto,
sem me preocupar.**

**Aprecio tudo que vejo e vivo,
pois aqui é o meu lugar!**

**Vivi várias vidas ao longo dos anos,
passei por coisas boas e todas as dores,
cultivei e amei muitas flores,
naqueles tempos insanos!**

**A vida no planeta ficou obsoleta,
para que viver assim?
Ninguém se questiona, se posiciona,
comem, dormem e sonham!**

**Agem, não refletem, vivem no automático,
sem lembrar da origem, de onde vieram,
quando tudo era simples e feliz.
Viver assim, eu sempre quis!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

255 - Música - Vagueio pelo mundo, livre e solto!



São Paulo, 26 de fevereiro de 2025.

O espírito da velha dama

Ion havia recebido educação espiritual do seu Mestre. Ele era jovem, inteligente, sabia ficar em silêncio e tinha grande habilidade manual. O jovem era bastante correto e muito hábil. Conhecia os ensinamentos, as posturas, as práticas, os comportamentos, conhecia um pouco de tudo. Entretanto, tinha um ponto fraco: não tinha o espírito de compaixão da velha dama e por isso não conseguia acompanhar a ordem justa das coisas.

O Mestre no seu leito de morte chamou-o e disse:

— Você compreende todo o ensinamento, mas não consegue se desidentificar da sua habilidade e do seu saber. Você precisa conquistar o espírito da velha dama, o espírito da grande compaixão. A compaixão ajuda a humanidade inteira. Você não pode pensar somente em si mesmo. Largue o conceito de **eu** e ganhe o espírito da compaixão.

É por isso que se diz: O espírito da compaixão não depende do saber, da técnica, dos rituais, dos catecismos. Está no profundo do nosso Ser, atrás de tudo o que sabemos e conhecemos.

**Algumas indicações
para uma vida mais consciente**



Busque sempre a qualidade da simpatia, pois a atração que ela nos provoca nos ajuda e facilita a vida em qualquer empreendimento a que nos dedicarmos.

A simpatia e a cortesia capturam a boa vontade dos outros e nos abrem portas que nem imaginamos. Muros se desfazem a partir de um simples gesto cortês e as pessoas prestam, então, seu serviço com alegria e boa vontade.

Não basta termos mérito se não agradarmos aos outros. Ninguém gosta de ter perto de si uma pessoa chata, que só reclama e não desfruta da vida e das companhias.

O mundo é feito de trocas e para sermos bem-sucedidos, temos de oferecer, pelo menos, uma boa disposição, alegria e abertura a quem quer que seja, independente de raça, cor de pele, religião e pontos de vista diferentes.

Cair nas boas graças dos outros não é apenas questão de sorte, é um trabalho dedicado de atenção presente em tudo o que fizemos e especialmente no convívio social, onde mais aparecem nossa intolerância e inflexibilidade.

Não é fácil suportar os outros, como para eles também não é fácil nos suportar.



Quanto mais esvaziado de si mesmo, isto é, quanto mais não apegado a fórmulas aprendidas, preconceituosas, mais nos tornamos seres universais, onde o fluir das relações se dá sem atritos desnecessários e impositivos.

Não queira que o outro seja como você, cada um é o que é. Não tente mudá-lo, mudá-la. Entretanto, se o outro pedir-lhe ajuda, se puder, não dê conselhos, ajude-o a compreender a si mesmo, a entender a situação que o envolve, dentro de um quadro mais amplo, como se fosse um voo de águia, olhando de cima, desapegado dos acontecimentos de sua vida.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

QUERO DEIXAR O MEU LEGADO!

Temos que saber com quem podemos contar. Não aceite mentiras.

Vá até o fim do mundo para se realizar e deixe o seu legado.

Palavras ao vento não permanecem, queira ouvir a voz da consciência na ação.

E quando o seu dia chegar e tudo terminar, deixe o seu legado.



Dinheiro não compra amor, não obtém amizade. Não é fácil alcançar o céu! O futuro não é claro, é sempre incerto, mas deixe o seu legado.

O mundo é uma terra estrangeira. Chegamos à lua, mas não vemos o nosso ser. Portamos o fardo, mas não temos o ouro. Ainda assim, deixe o seu legado.

Amigo, não entre no combate fictício, não batalhe por causas já perdidas. Viva a vida, seja o dono dos seus atos, deixe também seu legado.

Todos temos duas faces: uma se mostra, a outra dorme ou desperta. A natureza consome o corpo e a energia, mesmo assim, deixe o seu legado.

A vida está sempre a recomeçar, ela tem muito a nos ofertar. As paredes se desfazem, as portas se abrem e assim, deixe o seu legado.

A sabedoria é esquecida nas curvas da estrada, os sábios deste mundo pouco compreendem, tudo querem explicar, mas nada sabem. E por isso, deixe seu legado.

Se você compreender, saberá o que sou. E então, deixe o seu legado.

Atente agora à letra da nossa canção:



QUERO DEIXAR O MEU LEGADO!

**Sei com quem posso contar,
mas não quero que ninguém minta para mim.
Vou até o fim do mundo para me realizar,
quero deixar meu legado!**

**Palavras ao vento não permanecem,
quero ouvir a voz da consciência na ação.
Quando meu dia chegar e tudo terminar,
quero deixar meu legado!**

**Dinheiro não compra amor,
não obtém amizade,
não é fácil alcançar o céu!
O futuro não é claro, é sempre incerto,
mas quero deixar meu legado!**

**O mundo é uma terra estrangeira,
chegamos à lua, mas não vemos o nosso ser.
Portamos o fardo, mas não temos o ouro,
ainda assim, vou deixar meu legado!**

**Amigo, não entre no combate fictício,
não batalhe por causas já perdidas.
Viva a vida, seja o dono dos seus atos,
deixe, também, seu legado!**

**Todos temos duas faces,
uma se mostra, a outra dorme ou desperta.
A natureza consome o corpo e a energia,
mesmo assim, vou deixar meu legado!**



**Dinheiro não compra amor,
não obtém amizade,
não é fácil alcançar o céu!
O futuro não é claro, é sempre incerto,
mas quero deixar meu legado!**

**Sei que a vida está sempre a recomeçar,
que ela tem muito a nos ofertar.
As paredes se desfazem, as portas se abrem,
e assim vou deixar meu legado!**

**A sabedoria é esquecida
nas curvas da estrada,
os sábios deste mundo pouco compreendem,
tudo querem explicar, mas nada sabem,
e por isso vou deixar meu legado!**

**Dinheiro não compra amor,
não obtém amizade,
não é fácil alcançar o céu!
Se você compreender, saberá o que sou!
Quero deixar meu legado,
vou deixar meu legado!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

256 - Música - Quero deixar meu legado



São Paulo, 5 de março de 2025.

O espelho no cofre

Ao voltar de uma viagem, um homem encontra numa feira um espelho, objeto desconhecido para ele.

Ao olhá-lo de frente, reconhece o rosto de seu pai e o leva para casa, muito feliz por ter encontrado o retrato do velho, guarda o objeto em um cofre e nada diz à sua mulher.

Quando se sente triste, solitário, vai até o cofre, pega o objeto, vê o seu pai e se anima.

Sua mulher acha a atitude do marido muito estranha. Toda vez que ele vai até o quarto do cofre, ele fica diferente. Ela o vigia e o percebe absorto frente aquele objeto.

Quando o marido saiu para trabalhar, ela abriu o cofre, pegou o objeto e viu uma mulher. O ciúme a tomou por completo e assim que o marido retornou, despejou todo o seu ódio sobre o inocente.

O marido se defendia dizendo que era o retrato do seu pai dentro do cofre.



Por sorte, passava por ali uma freira que insistiu em intermediar o conflito, pedindo-lhes para mostrar o objeto do litígio.

Após olhá-lo detalhadamente, ela pronunciou:

— Neste cofre não tem o retrato de nenhum homem, de nenhuma mulher. Vejo apenas uma freira idosa.

É por isso que se diz: Nossa própria imagem tinge tudo o que vemos, ouvimos, pensamos e fazemos. Tire a imagem da frente e veja o que sobra.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

Nunca sacie a fome até o fim ou além.

A vontade de comer vem do estômago, o órgão especializado que nos sinaliza que o corpo necessita de alimento.

Com frequência, uma parte do cérebro não escuta o órgão competente e vai além do necessário. Essa é a causa de muitos distúrbios de saúde e desequilíbrio energético.

Deixe sempre uma réstia de fome, um nada, como se fosse uma reserva de ar, para que a digestão se faça sem nenhuma sobrecarga.



Os lábios devem sempre ficar com um pouco do néctar que sentiram ao receber o alimento ingerido.

O desejo de comer, não satisfeito à demasia, nos traz o apreço pelos sabores experimentados. Com a sede ocorre o mesmo. Satisfaça-a, mas não a sacie além do ponto.

Os alimentos e as bebidas caem no enjoo quando exageramos e excedemos a medida justa. Saiba parar no momento certo! É um bom teste para o autocontrole.

Os ventres cheios de prazer enganoso são perigosos, nos tornam pesados e diminuem a nossa capacidade de pensar, sentir, refletir e observar.

Nunca sobrecarregue o estômago movido pela gula. Ela é considerada um dos pecados capitais pelo sofrimento que pode nos causar.

Quando um pouco de fome ainda ficou, o apetite se aguça e nos sentimos vivos, despertos, prontos para o combate da vida.

Utilize também essa constatação para a vida amorosa e sexual, e verá que a chama do desejo nunca se apaga, está sempre pronta para nos ofertar a possibilidade de amar com paixão a companheira, o companheiro,



nos liberando das comparações, e conceitos, que tanto nos limitam.

A impaciência do desejo fará mais do que o tédio aborrecido de ter passado do ponto.

A espera sempre intensifica o prazer. O prazer satisfeito excessivamente nos torna fracos, debilitados, pois drena nossa força física, emocional e mental.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

POEIRA DAS ESTRELAS

Quando a vida começar a se apagar e o corpo não mais obedecer, lembre-se das maravilhas vividas, do sol nascendo, dos dias nublados!

O amor, então, nos guiará e nos mostrará.

O coração baterá mais forte, a vida não vai parar!

Ao apagar das luzes, tudo se esvai, mas o amor sobrevive, pequenas palavras usadas, perdidas, gestos sutis quase não percebidos. Nessa hora, tudo, então, se ilumina.

Não perca a lembrança da existência, mesmo que não se recordem mais de nós, que não saibam que um dia existimos.



O amor continua a brilhar! A alma não envelhece, é sempre jovem! Os fatos passam e se diluem na atmosfera.

Ao apagar das luzes, tudo se esvai, mas o amor permanece! Somos parte de um grande plano.

Compreenda neste momento, compreenda agora, o que você foi e o que você é.

O amor nos portará em suas asas, voaremos por entre as estrelas, o Céu não terá limite, o pensar se apagará.

O amor nos guiará por entre as estrelas, o amor nos levará por entre as estrelas, seremos a poeira das estrelas!

Atente agora à letra da nossa canção:



POEIRA DAS ESTRELAS

**Quando a vida começar a se apagar
e meu corpo não mais me obedecer,
lembrarei das maravilhas que vivi,
do Sol nascendo, dos dias nublados!**

**O amor, então, me guiará,
me mostrará.
O coração baterá mais forte,
a vida não vai parar!**

**Ao apagar das luzes
tudo se esvai, mas o amor sobrevive,
pequenas palavras usadas, perdidas,
gestos sutis quase não percebidos.
Nessa hora, tudo, então, se ilumina!**

**O amor me portará em suas asas,
voaremos por entre as estrelas,
o Céu não terá limite,
o pensar se apagará.
O amor nos guiará por entre as estrelas!**

**Não posso perder a lembrança da existência,
mesmo que não se lembrem mais de mim,
que não saibam que um dia existi.
O amor continua a brilhar!**

**Sei que a alma não envelhece, é sempre jovem.
Os fatos passam e se diluem na atmosfera!**



**Ao apagar das luzes
tudo se esvai, mas o amor permanece!
Vejo que sou parte de um grande plano,
não cometeria alguns dos meus erros.
Compreendo, agora, o que fui, o que sou!**

**O amor me portará em suas asas,
voaremos por entre as estrelas,
o Céu não terá limite,
o pensar se apagará.
O amor nos guiará por entre as estrelas!**

**O amor me portará em suas asas,
voaremos por entre as estrelas,
o Céu não terá limite,
o pensar se apagará.
O amor nos guiará por entre as estrelas,
o amor nos levará por entre as estrelas,
seremos a poeira das estrelas!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

257 - Música - Poeira das estrelas



São Paulo, 12 de março de 2025.

Larvas de um cadáver

Sariputra, discípulo de Buda, foi a um cemitério com um jovem monge.

O moço olhava os ossos de um crânio em decomposição, vermes e larvas se retorciam pelos orifícios. O jovem perguntou ao Mestre:

— O que é isso? É horrível de se ver!

Sariputra disse:

— Estes ossos que você vê eram a cabeça de uma linda mulher. Até a sua morte, ela só pensava na sua beleza e possuía incontáveis apaixonados. Sua identificação à beleza era imensa. Ela não sabia que a forma é impermanente, dura um breve momento. A juventude passa, a velhice a sucede e o fim é inevitável.

— Mas isso é para todos, belos ou feios, altos ou baixos? Temos outra possibilidade? — perguntou o discípulo.

— Seja consciente da finitude. Não se esqueça de buscar a felicidade, a inteligência, a harmonia, nesta vida, e na hora da partida não se lamente de nada.



É por isso que se diz: Tudo passa, o bem e o mal, a beleza, a juventude, a doença e a velhice. Escolha o caminho do meio e aproveite os dois lados.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

Não apareça em demasia, se possível, não se faça notar, senão seus talentos se transformarão em defeitos.

Ninguém gosta de ver o outro se mostrando, a menos que seja alguém que dependa de ser visto e apreciado, como um artista, um intelectual, um cientista, um esportista, um religioso. Mesmo assim, faça uso da moderação, da modéstia.

O excêntrico sempre é abandonado. Mesmo a beleza, se excessiva, torna-se demérito e, fazendo-se notar, ofende os menos dotados.

Não transforme suas compreensões, seus conhecimentos, em bravatas. Aja com simplicidade e muitas portas se abrirão naturalmente. Saiba renovar seu caráter com despojamento e com arte.

A cada novo ano que surge, nós mudamos, somos diferentes. Faça com que tal mudança aprimore e eleve seu gosto, seus talentos, seus conhecimentos.



Não se contente com o já adquirido. Busque sempre romper novas fronteiras, conhecer novas possibilidades, que pareciam, até então, inalcançáveis.

Aprimore-se a cada novo ano e, se puder, ajude os outros a se aprimorarem também.

Quanto mais pessoas evoluídas tivermos à nossa volta, mais cresceremos internamente. Nada se faz sozinho, sozinha. A união inteligente e sábia com pessoas de qualidade nos permite compreender os meandros deste mundo e a imensidão do céu estelar.

Aos vinte anos de idade, somos como um pavão, nos mostrando, buscando avidamente o reconhecimento; aos trinta anos, devemos trabalhar como um leão, para a manutenção da vida e da família; aos quarenta, somos como um camelo, que suporta sem se queixar do peso das obrigações; aos cinquenta, somos como uma serpente, que conhece todas as malícias e mentiras do mundo; aos sessenta, somos como um cão, fiel à verdade.; aos setenta, um Buda, impassível frente às circunstâncias; aos oitenta, invisíveis, prontos, de coração aberto, para a nova aventura que se apresenta.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*



QUERO O TOPO, MAS ME FALTA FÉ!

Andando a pé, demoramos muito, só chegamos ao sopé da montanha.

Quero o topo, mas me falta fé!

A vida é uma festa funesta, faço, assim, minha seresta.

Ser melhor de nada presta, então vivemos, agimos, não pensamos!

Mal amamos e pouco sentimos, sonhando com a vida a dois.

Sonhar que o céu virá depois é como colocar o carro na frente dos bois!

Atente agora à letra da nossa canção:

QUERO O TOPO, MAS ME FALTA FÉ!

***Andando a pé, só chego ao sopé,
quero o topo, mas me falta fé!
Andando a pé, só chego ao sopé,
quero o topo, mas me falta fé!***

***A vida é uma festa funesta,
faço, assim, minha seresta.
Ser melhor de nada presta,
então vivemos, agimos, não pensamos!***



**Andando a pé, só chego ao sopé,
quero o topo, mas me falta fé!
Andando a pé, só chego ao sopé,
quero o topo, mas me falta fé!**

**Mal amamos e pouco sentimos,
sonhando com a vida a dois,
e que o Céu virá depois,
como o carro à frente dos bois!
Pois, pois!**

**Andando a pé, só chego ao sopé,
quero o topo, mas me falta fé!
Andando a pé, só chego ao sopé,
quero o topo, mas me falta fé!**

**Dans Paris à vélo on dépasse les autos,
à vélo dans Paris on dépasse les taxis.**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

258 - Música - Quero o topo, mas me falta fé!



São Paulo, 19 de março de 2025.

O vento no saco

Há muito tempo, um monge disse ao seu ajudante mais novo:

— Que calor insuportável! Vai me buscar ar fresco lá na montanha.

O ajudante pegou um grande saco e foi até a montanha ali perto.

No caminho, tomado por um sono irresistível, deitou-se à sombra de uma árvore e dormiu profundamente.

Quando acordou era quase noite:

— Ih! Dormi! O que devo fazer? Se chegar sem nada, o superior vai me pegar e castigar!

Refletiu por alguns instantes:

— Ah! Já sei!

Levantou-se, colocou o saco atrás do seu traseiro e pum, pum, pum e pum!

E repetiu até o saco ficar cheio.

Voltou ao templo, o monge ao vê-lo lhe disse:



— Você está atrasado! Estou esperando há muito tempo! Abra logo esse saco e deixe sair o vento fresco!

— Pode deixar! — disse o ajudante, e abriu o saco.

— Nossa! O que é isso!? Que cheiro horrível!

— Ah! É o calor mestre, o vento também se ressentido e se lamenta!

É por isso que se diz: Quando exigimos de alguém algo impossível, devemos saber que o impossível virá carregado de problemas.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

Não persista no erro, na tolice que, sem querer ou mesmo por convicção, você cometeu e não sabe como voltar atrás.

Alguns insistem em continuar no engano, porque começaram a errar e acharam ser obrigados a seguir adiante, porque sentem preguiça mental e física para reverem e corrigir o que não está correto. Talvez no fundo, sozinhos, reconhecem o malfeito, mas defendem-se junto aos outros, piorando a situação e afundando-se mais naquilo que só os levará ao infortúnio.



Se no início éramos vistos como imprudentes, ao continuar, confirmamos a nossa adquirida fama de tolo, mesmo que tenhamos feito uma promessa negligente de ir até o fim da empreitada de forma equivocada. Reveja todo o quadro a partir de uma visão ampla, desidentificada e não se prenda ao erro.

Muitos prolongam a burrice e prosseguem fechados a qualquer crítica ou observação que lhes é feita. Querem permanecer tolos fiéis. Ser fiel ao equívoco só atrairá consequências nefastas.

Se não souber o que fazer, procure alguém que o ajude a suportar os infortúnios. Nós nunca estamos sós, nem mesmo em situações de risco, em que tudo, aparentemente, se volta contra nós.

Alguns querem assumir o controle de tudo e só o que conseguem é levar toda a crítica. Sendo assim, tenha alguém capaz de ajudá-lo, ajudá-la a tolerar as adversidades.

Quando estamos acompanhados, dividimos o peso das responsabilidades. Quando um médico perde um paciente para a doença, ele partilha a dor e o sofrimento com as pessoas próximas, com os parentes.

O infortúnio vivido sozinho é duplamente insuportável.



Tenha apreço pelas pessoas que caminham ao seu lado: estime-as, trate-as com a devida atenção que merecem e não desrespeite o código da boa convivência.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

LONGO, DOCE É O CAMINHO!

Um pouco poeta e um tanto vagabundo, minha pátria não pertence a este mundo! Venho não sei de onde vim, pra lugar nenhum, mas dentro de mim tem algo incomum!

À noite, fitando o fogo, lembro-me que faço parte do grande jogo! Longo, doce é o caminho interior, pensar, contemplar, sentir e amar. Quero poder aproveitar!

A vida não permite estacionar, tudo nos obriga a movimentar. O tempo escapa por entre os dedos, na promessa de que haveremos de chegar!

A Terra nunca deixa de girar, o Sol todo dia vem brilhar!

Mesmo sem saber, somos a semente que certo dia desenvolveu a mente.

Em algum lugar do universo, alguém ouvirá o som destes versos!



Longo, doce é o caminho!

Atente agora à letra da nossa canção:

LONGO, DOCE É O CAMINHO!

***Um pouco poeta e um tanto vagabundo,
minha pátria não pertence a este mundo!
Venho não sei de onde, pra lugar nenhum,
mas dentro de mim tem algo incomum!
À noite, em torno do fogo,
lembro-me que faço parte do grande jogo!***

***Longo, doce é o caminho,
pensar, contemplar, sentir, amar!
Longo, doce é o caminho,
quero poder aproveitar!***

***A vida não permite estacionar,
tudo nos obriga a movimentar.
O tempo escapa por entre os dedos
na promessa de que haveremos de chegar!
À noite, em torno do fogo,
lembro-me que faço parte do grande jogo!***

***Longo, doce é o caminho,
pensar, contemplar, sentir, amar!
Longo, doce é o caminho,
quero poder aproveitar!***



**A Terra nunca deixa de girar,
o Sol, todo dia, vem brilhar!
Mesmo sem saber, somos a semente
que certo dia desenvolveu a mente.
Em algum lugar do universo,
alguém, ouvirá o som destes versos!**

**Longo, doce é o caminho,
pensar, contemplar, sentir, amar!
Longo, doce é o caminho,
quero poder aproveitar!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

259 - Música - Longo, doce é o caminho!



São Paulo, 26 de março de 2025.

Não adianta polir a telha

Um discípulo praticava meditação quieto, em silêncio. O Mestre perguntou:

O que você está fazendo?

— Praticando meditação.

— Que ideia! Por que você pratica?

— Quero me tornar um Buda.

O Mestre pegou uma telha do telhado e começou a poli-la.

O discípulo perguntou:

— Mestre, o que o senhor está fazendo ao polir essa telha?

— Quero fazer um espelho.

— É impossível, Mestre!

— É tão impossível quanto você se tornar Buda, praticando meditação!



É por isso que se diz: Não adianta apenas ficar quieto, em silêncio, buscando estar calmo se, quando sair dessa postura, continuar sendo o mesmo idiota de sempre!

Algumas indicações para uma vida mais consciente

Saiba ouvir os outros sem distinção, e saiba também ouvir aqueles que sabem.

Para termos uma vida mais ou menos confortável, precisamos de compreensão seja a nossa ou emprestada. No entanto, muitos não têm consciência de que não sabem; outros pensam que sabem, quando não sabem.

Não há remédio que cure ataques de insensatez. Os teimosos junto aos ignorantes, por não conhecerem a si mesmos, nunca procuram o que lhes falta e, se procurarem, será apenas para dar um lustro na própria autoimportância, e mostrar para o público que são especiais.

Alguns seriam sábios se não acreditassem que já o são. Os oráculos de prudência e de sabedoria são raros. E todos são inúteis, porque ninguém os consulta.

O mais incompetente dos seres julga-se importante e acredita que, sem ele, o mundo não existiria.



Não sabe que nada representa para o planeta. É um a mais dentro de bilhões, é o grão de areia do mar ou do deserto, sonhando ser a obra-prima da natureza. Doce e amarga ilusão.

Buscar ajuda junto aos que realmente sabem e que não sejam charlatões disfarçados em Budas o ajudará a aumentar seus próprios talentos e compreensões; fortalecerá a sua capacidade de crescer e compreender, ilimitadamente.

A razão, que está enterrada no profundo do nosso Ser, deve vir à tona e dar a última palavra em tudo que fizermos.

Geralmente não estamos em contato com esse grande poder, que habita o nosso cerne. Ficamos à mercê dos pensamentos erráticos, das imaginações e das reações de superfície, que nos foram fartamente ensinadas no contato com seres adormecidos.

Desperte, veja, enxergue, pergunte! Não acredite na ilusão, nas fantasias sobre a vida e a possível pós vida futura.

*Comentário sobre nossa
canção de hoje intitulada*

VIVO E SOBREVIVO!



Os profetas dizem que é o fim dos tempos, que a Terra logo vai secar!

Nas cidades todos correm sem parar, e os delirantes não param de falar!

Vivo neste mundo, o mundo que criei, parentes, amigos, minha corte de rei!

Conheço as leis deste mundo e do outro. Vivo e sobrevivo!

Trabalho dia e noite sem parar, ajudo a ver e a compreender.

Não uso força que não seja a minha, o poder da Mãe é minha garantia.

Durmo, acordo, ajo e amo. Vivo e sobrevivo!

Nada me incomoda, tudo se acomoda, meu lema é sempre crescer.

O mundo é amigo ou inimigo, depende de como estou comigo.

Venho de um lugar desconhecido, deixarei o mundo, agradecido.

Aprendi e descobri aquilo que inquiri. Vivo e sobrevivo!



Tudo o que fiz, tudo que escrevi, não venham me dizer que não vivi! A vida me ensinou tudo que eu quis, caminhando, fui feliz.

O dia, a noite, o Sol e a Lua, devolvo o que aprendi.

Nada levarei quando partir, décadas de ganhos e perdas.

Conservo os lucros até o fim, entrego o resto para a Terra, enfim.

Vivo e sobrevivo!

Atente agora à letra da nossa canção:



VIVO E SOBREVIVO!

**Os profetas dizem que é o fim dos tempos,
que a Terra logo vai secar!**

**Nas cidades todos correm sem parar,
e os delirantes não param de falar!**

**Vivo neste mundo, um mundo que criei,
parentes e amigos, minha corte de rei!
Conheço as leis deste mundo e do outro,
vivo e sobrevivo, vivo e sobrevivo!**

**Trabalho dia e noite sem parar,
ajudo a ver e a compreender.**

**Não uso força que não seja a minha,
o poder da Mãe é minha garantia.**

**Durmo, acordo, ajo e amo
vivo e sobrevivo, vivo e sobrevivo!**

**Nada me incomoda, tudo se acomoda,
meu lema é sempre crescer.**

**O mundo é amigo ou inimigo,
depende de como estou comigo.**

**Venho de um lugar desconhecido,
deixarei o mundo, agradecido.**

**Aprendi e descobri aquilo que inquiri,
vivo e sobrevivo, vivo e sobrevivo!**



**Tudo o que fiz, tudo o que escrevi,
não venham me dizer que não vivi.
A vida me ensinou tudo que eu quis,
caminhando, fui feliz!
O dia, a noite, o Sol e a Lua,
devolvo o que aprendi.
Nada levarei quando partir,
décadas de ganhos e perdas.
Conservo os lucros até o fim,
entrego o resto para a terra, enfim.
Vivo e sobrevivo, vivo e sobrevivo!**

**Nada me incomoda, tudo se acomoda,
meu lema é sempre crescer.
O mundo é amigo ou inimigo,
depende de como estou comigo.
Venho de um lugar desconhecido,
deixarei o mundo, agradecido.
Aprendi e descobri aquilo que inquiri,
vivo e sobrevivo, vivo e sobrevivo,
vivo e sobrevivo, vivo e sobrevivo!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

260 - Música - Vivo e sobrevivo!

