

São Paulo, 02 de julho de 2025.

## **Prova falsa**

Um amigo desabafou e me contou que quem teve a ideia foi o padrinho da sua filha caçula. Deu a ela um cachorro de presente e logo a família se apaixonou pelo pet.

Ele até que não é contra ter um pet em casa, desde que seja obediente e com um mínimo de educação.

— Mas o cachorro era um chato — desabafou — desses cachorrinhos cheios de nhem, nhem, nhem, que comem comidinha especial, precisam de muitos cuidados, enfim, um chato de galocha. E como se não bastasse, implicava comigo, o dono da casa.

Vivia de rabo abanando para todo mundo, mas quando eu entrava em casa, vinha logo com aquele latido fininho e antipático de cachorro de madame. Ainda por cima, era puxa-saco.

Quando cruzava comigo em qualquer dependência da casa, o desgraçado rosnava ameaçador. Mas quando a patroa estava perto, abanava o rabinho, fingindo-se meu amigo.

Quando reclamava dizendo que o cachorro era um cínico, minha mulher brigava comigo,



dizendo que nunca houve cachorro fingido e eu é que implicava com o “pobrezinho”.

Quer saber mais? O cachorro estragou oito meias, roeu a manga de um paletó, rasgou diversos livros, não podia ver um pé de sapato que arrastava para lugares incríveis.

A vida lá em casa estava se tornando insuportável, estava vendo a hora em que pediria divórcio por causa dele.

Tentei mandá-lo embora umas vinte vezes, e era uma choradeira das crianças, uma espinafração da mulher:

— Você é um desalmado, — disse ela uma vez.

Algun tempo depois, encontrei-o novamente e ele me relatou:

— Ah! Venci a guerra fria com o pet, graças a má educação do adversário: o cãozinho começou a fazer pipi onde não devia. Fez diversas vezes no tapete da sala, duas vezes na boneca da minha filha maior, quatro ou cinco vezes nos brinquedos da caçula. E tudo culminou com o pipi que fez em cima do vestido novo da minha mulher.

— E aí, mandaram o cachorro embora? — perguntei.



— Mandaram, mas fiz questão de dá-lo de presente a um amigo que adora pets. Ele está levando um vidão em sua nova residência. Muito bem tratado.

— Ué! Mas você não o detestava? Como é que ainda arranjou essa mordomia para ele?

O amigo suspirou cheio de remorso e explicou:

— Fiquei com a consciência pesada. O pipi não era dele, era meu!

**É por isso que se diz:** A mentira tem perna curta, mas em certos casos pode salvar um casamento.

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

Seja comedido (a), a precaução é o melhor sinal de prudência.

Com frequência, nós nos perdemos pela incontinência da nossa língua que, sem freios, nos leva a dizer coisas que depois nos arrependemos e às vezes não temos como voltar atrás.

Dizem que a língua é um animal selvagem e uma vez solta é difícil devolvê-la à jaula. Ela expressa sempre o que corre livre pela nossa mente e emoções.



Alguns dizem que ela é o arauto da alma, mostrando para o ouvinte se somos sábios e cautelosos ou se nos deixamos levar pelos acontecimentos e carecemos de julgamento próprio.

Não é levado em boa consideração aquele (a), que não tem domínio sobre sua língua.

O ser humano de atenção, como o chamamos, evita situações embaraçosas, comprometedoras e mostra seu autodomínio.

Sempre pensa, reflete, sente, sopesa as situações e então fala e age.

Você que me ouve ou lê, não se engane pensando que, então, levará um longo tempo para poder agir. O ser humano de atenção está sempre treinando sua qualidade de pensar, sentir e agir e rapidamente dá a resposta justa no momento certo, sem se perder em meandros.

Ele procura não provocar ninguém, sabe como não se colocar em situações difíceis, arriscadas, não tropeça em suas palavras e não as torna ferinas no intuito de machucar alguém.

As amizades são difíceis de serem construídas. Levamos um tempo enorme para cultivá-las e fazê-las desabrochar. E num minuto, numa palavra escorregadia, podemos pôr tudo a perder.





O comedimento é a melhor forma para convivemos bem com os que nos cercam. Hoje em dia é difícil encontrá-lo, mas é ouro puro para quem o aprecia.

Todos os dias enfrentamos acontecimentos que nos aborrecem e sem perceber chegamos ao fim do dia irritados com tudo e todos. Reveja então seu dia, suas ações, seus pensamentos, sua fala e retifique, sem nenhuma pena de si mesmo, os erros e contradições, tornando-se a cada dia um novo ser em um novo mundo, espelho de sua sensatez e moderação.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### ***DE BRAÇO DADO COM A VERDADE***

Não quero me perder nesta vida, cercado de gente amiga, iludida.

Qual pena levada pelo vento, vou, mas não me entrego, vivo atento!

Acreditei em tudo que me foi prescrito, mas as crenças herdadas eram apenas mito.

Esquecido e perdido, vivia triste, mas agora que acordei, sei, outro mundo existe.



Deixei a vida antiga, os velhos temas, as falsas promessas e outros esquemas.

Encontrei onde mora e vive a verdade, ela me habita junto à liberdade!

Palavras verazes trazem a cura, os erros e mentiras tornam a vida dura.

Hoje amo e desfruto da felicidade, ela vem de braço dado com a verdade!

Atente agora à letra da nossa canção:



## **DE BRAÇO DADO COM A VERDADE**

**Não quero me perder nesta vida,  
cercado de gente amiga, iludida.  
Qual pena levada pelo vento,  
vou, mas não me entrego, vivo atento!**

**Acreditei em tudo o que me foi prescrito,  
as crenças herdadas eram apenas mito.  
Esquecido e perdido, vivia triste,  
mas agora sei, outro mundo existe!**

**Deixei a vida antiga, os velhos temas,  
as falsas promessas e outros esquemas.  
Encontrei onde mora e vive a verdade,  
ela me habita, junto à liberdade!**

**Palavras verazes trazem a cura,  
os erros e mentiras tornam a vida dura.  
Hoje amo e desfruto a felicidade,  
ela vem de braço dado com a verdade!**

---

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

**274 - Música - De braço dado com a verdade**



São Paulo, 09 de julho de 2025.

## **El sombrero (O chapéu)**

A cena é a seguinte: região inóspita e de vegetação raquítica, com um vento leve a suspender a poeira. Enfim, uma paisagem de faroeste.

Ao fundo, uma igreja tosca de onde vem o murmúrio dos fiéis rezando. Nisso, surge um mexicano, daqueles de bigode escorrido, sombreiro enterrado até as sobrancelhas e olhar preguiçoso de olhos semicerrados. Debaixo do braço um violão e, no andar, a displicência de todos os mexicanos.

Para à porta da Igreja, olha lá pra dentro e resolve entrar, sem se dignar a tirar o sombreiro. Desrespeitosamente entra com ele enterrado na cabeça, sempre abraçado ao violão.

Uma senhora de preto e ar compungido, que está no último banco, olha-o e chama a sua atenção:

— Senior, el sombrero!

O mexicano parece não a ter ouvido e continua a caminhar devagar pelo corredor entre os bancos.

Logo uma outra senhora, alertada pelo protesto da primeira,



interrompe suas orações e sussurra ao seu ouvido:

— El sombrero, senior.

Mas o mexicano continua não dando importância e continua sua caminhada.

— El sombrero! — reclama um velho exaltado, de dedo no nariz do mexicano, que passa por ele sem o menor sinal de atenção.

Pouco a pouco todos os presentes estão a exigir que tire o chapéu e os gritos de “el sombrero” partem praticamente de todas as bocas:

— ¡El sombrero, el sombrero! ¡El sombrero!

O mexicano, impávido, até parece que não é com ele. E quando, já está no final do corredor, o sacristão resolve tomar uma atitude, agarrando-o pelo braço, diz:

— El sombrero, por favor!

Então, o mexicano para, olha em volta com seu olhar preguiçoso e empunhando o violão diz:

— Já que ustedes insisten, de Perez e Rimenez, cantaré el sombrero!



**É por isso que se diz:** Cuidado com o que pede, o outro pode interpretar errado.

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

Dizem que no céu tudo é alegria, no inferno, tudo é tristeza. Entretanto na terra, que está no meio, temos ambos.

Não temos escolha, essa é a condição que nos é dada desde antes de nascer, desde que fomos gerados. É a lei universal representada pelo símbolo do yin-yang, pelas cores negra e branca. Tudo tem sempre o seu oposto. Todo sim, tem um não, à sua espera.

Gurdjieff dizia: “Todo bastão tem duas pontas”.

É a mesma lei representada de outra maneira.

Vivemos sempre entre dois extremos e partilhamos ambos. A sorte está sempre a mudar. Nem tudo é felicidade, nem tudo é adversidade. Dentro da alegria sempre tem um ponto de tristeza. No pesar, se olharmos bem, sempre aparece a possibilidade da esperança de uma nova vida. Portanto, não se desespere quando for atingido por ventos contrários e não se alegre em demasia quando tudo estiver acontecendo como planejado.



A vida se parece muito com uma montanha russa: depois de cada descida, uma subida nos aguarda. Em cada fase, as sensações de euforia e apreensão se sucedem e nos engolem por completo. Tente não se identificar com os efeitos da subida ou da descida.

Mas quero alertá-los: o ser humano de atenção não é um robô que nada sente e passa incólume pelas emoções da vida.

O que propomos é não se identificar com seus processos internos, sofrê-los com uma verticalidade interior adquirida pelo conhecimento das leis de como funciona o mundo. De nada adianta nos queixarmos de que as leis universais nos incomodam e restringem. O que podemos fazer é aproveitá-las e atravessá-las prudentemente, não acreditando que neste mundo existe alguma novidade.

Como já foi expresso por Salomão: “Não há nada de novo sob o sol.”

Tudo é desdobramento das leis universais. Conheça-as, dentro das possibilidades, é claro! E faça do seu mundo um local, provisoriamente, mais seguro e acolhedor, para que sua vida se desenvolva inteligentemente até os seus momentos finais.



*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

***SEJA ÚNICO, SEJA ALGUÉM!***

Por vezes me surpreendo, sonho ser um outro,  
isso sempre me incomodou.

A musa, a razão interior, então, me auxiliou.

Uma doce voz me explicou: seja apenas você  
mesmo, revele a todos o segredo, não sonhe em  
ser mais ninguém, seja único, seja alguém!

Despertei desse sonho maluco, voltei para dentro  
do coração, pleno de força, fé e paixão!

O milagre, então, aconteceu, agora eu era a  
imensidão.

Surfei no brilho dos raios do sol, os meus pés  
tocavam o chão, os momentos eram intensos, a  
vida passava lentamente, o tempo suspendeu seu  
voo!

Nada era como antes, mas tudo era igual!

O real se apresentou, os velhos sonhos eu deixei.

Nada mudou, eu mudei!

Atente agora à letra da nossa canção:





## **SEJA ÚNICO, SEJA ALGUÉM!**

**Por vezes me surpreendo,  
sonho ser um outro,  
isso sempre me incomodou.  
A Musa, então, me auxiliou.  
Uma doce voz me indicou:  
seja apenas você mesmo,  
revele a todos o segredo,  
não sonhe ser mais ninguém,  
seja único, seja alguém!**

**Despertei desse sonho maluco,  
voltei para dentro do coração,  
pleno de força, fé e paixão!  
O milagre, então, aconteceu,  
agora eu era a imensidão.  
Surfei no brilho dos raios do sol,  
os meus pés tocavam o chão,  
os momentos eram intensos,  
a vida passava lentamente,  
o tempo suspendeu seu voo!  
Nada era como antes, tudo era igual!  
O real se apresentou,  
os velhos sonhos eu deixei.  
Nada mudou, eu mudei!**

---

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

**275 - Música - Seja único, seja alguém!**



São Paulo, 16 de julho de 2025.

## **Com a ajuda de Deus**

Dizem que era um lugar de terra seca e desgraçada, mas o matuto perseverante, um dia conseguiu comprar um terreninho e começou a trabalhar nele e, como não existe terra bem tratada que deixe de quem a tratou em uma situação difícil, o matuto acabou dono da plantação mais bonita do lugar.

Foi quando chegou o padre. O padre chegou, olhou para aquele verde repousante e perguntou quem conseguira aquilo.

O matuto explicou que fora ele, com muita luta e muito suor.

— Ah! E a ajuda de Deus! — emendou o sacerdote.

O matuto concordou, disse que no começo era desanimador, mas deu um duro desgraçado: capinou, arrou, adubou e limpou todas as pragas locais.

— Com a ajuda de Deus! — frisou o padre.

O matuto fez que sim com a cabeça. Plantou milho, plantou legumes,



passou noites inteiras regando tudo com cuidado e a plantaçaõ floresceu que era uma beleza.

O padre já ia dizer que fora “com a ajuda de Deus”, quando o matuto acrescentou:

— Mas deu gafanhoto por aqui e comeu tudo!

O matuto ficou esperando que o padre dissesse que deu gafanhoto “com a ajuda de Deus”, mas o padre ficou calado.

Então o matuto prosseguiu, disse que não esmorecera, replantara tudo, regara de novo, cuidara da terra como de um filho querido e o resultado estava ali, naquela verdejante plantaçaõ.

— Com a ajuda de Deus! — voltou a afirmar o padre.

Aí o matuto não aguentou e acrescentou:

— Sim, “com a ajuda de Deus”, mas antes, quando ele fazia tudo sozinho, o senhor precisava ver, seu padre, esta terra num valia nada!

**É por isso que se diz:** Sim, Deus ajuda a quem faz a sua parte.

**Algumas indicações  
para uma vida mais consciente**



A atenção é uma via de mão dupla: olhamos para fora, contemplamos o mundo, os acontecimentos, mas nos esquecemos de voltar lá para dentro. Sem essa volta, ela fica incompleta e nós passamos a desconhecer nosso próprio Ser.

Sendo assim, nos apaixonamos pelo mundo, pelas múltiplas coisas que ele nos oferece. Nos identificamos com prazer e sofrimento, mas não crescemos interiormente como poderíamos.

Essa é uma das razões pelas quais o ser humano se sente incompleto e corre incessantemente atrás de ilusões momentâneas, que sempre contêm no final um gosto de frustração.

Expelir a atenção através dos órgãos dos sentidos nos desgasta, consome toda a nossa energia e, no final de cada dia, nos sentimos exaustos, acabados.

Uma parte considerável da atenção deve ser conservada intacta no centro do nosso Ser.

O centro não é um local geográfico, ele está por trás dos pensamentos, das emoções e das sensações. Alguns o sentem acima da cabeça, como uma águia observando o solo. Outros o sentem na região do coração. Outros ainda no baixo ventre, um pouco abaixo do umbigo.



Notem que não estou dando nomes tradicionais para essas regiões. Não quero entrar em caminhos já trilhados para não nos perdemos em divagações.

O importante é perceber que somos aquele que vê, ouve, sente, sofre e somos também um centro, que permite que tudo isso ocorra e que não está nem um pouco ligando para os fenômenos exteriores.

Sendo mais claro, se possível, o mundo exterior é de suma importância e ao mesmo tempo, não é nada! Parece contraditório, mas não é.

Quando estamos dentro de um avião a onze mil metros de altura, as cidades, as pessoas, as multidões, deixam de existir. Não escutamos os choros, as alegrias, os sofrimentos, não vemos viva alma! Tudo perde a urgência e a importância. Tentem conviver com essa contradição e desfrutem do mundo, das suas possibilidades, agradeça o fato de estar vivo, de existir.

Somos seres duplos, seres de ação e contemplação. E nesse meio: Eu Sou, I am, Je suis.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

**LARGUEI A VIDA PEQUENA**



Adeus, é despedida, não quero mais esta vida.

Um novo dia, vibro de tanta alegria!

Valeu a pena, a nova vida me acena!

Acalmei o coração, aguicei a visão.

Que belo dia, vibro de tanta alegria!

Valeu a pena, larguei a vida pequena!

Lá vou eu me reunir, não vou mais me exaurir.

Ai que alegria, raio um novo dia!

Valeu a pena, a nova vida me acena!

Recebi a unção, a verdadeira transformação.

Saio agora, mundo afora, antevejo a aurora.

Ai que alegria, raio um novo dia!

Valeu a pena, a nova vida é plena!

Atente agora à letra da nossa canção:



## **LARGUEI A VIDA PEQUENA**

**Adeus, é despedida, não quero mais esta vida.  
Um novo dia, vibro de tanta alegria!  
Valeu a pena, a nova vida me acena!**

**Acalmei o coração, agucei a visão.  
Que belo dia, vibro de tanta alegria!  
Valeu a pena, larguei a vida pequena!**

**Lá vou eu me reunir, não vou mais me exaurir.  
Ai, que alegria, raiou um novo dia!  
Valeu a pena, a nova vida me acena!**

**Recebi a unção, a verdadeira transformação.  
Que belo dia, vibro de tanta alegria!  
Valeu a pena, larguei a vida pequena!**

**Saio agora, mundo afora, antevejo a aurora.  
Ai, que alegria, raiou um novo dia!  
Valeu a pena, a nova vida é plena!**

---

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

**276 - Música - Larguei a vida pequena**



São Paulo, 23 de julho de 2025.

## **Conversa de viajantes**

O camarada que tinha acabado de chegar de Paris e, por sinal, com certa humildade, estava sentado numa poltrona durante a festinha, quando a dona da casa veio apresentá-lo a um cavalheiro todo empinado, que logo se sentou ao seu lado e começou a falar:

— Quer dizer que está vindo de Paris, hein?

O que tinha vindo fez um ar modesto:

— É!

— Naturalmente o amigo não se furtou ao prazer de visitar o Palácio de Versalhes?

— Não, não estive em Versalhes. Era muito longe do hotel onde eu me hospedei.

— Mas o amigo cometeu a temeridade de não ficar no Plaza Athénée?

O que não ficara no Plaza Athénée deu uma desculpa, explicou que o seu hotel fora reservado pela companhia onde trabalha e, por isso, não tivera vez na escolha.





— Bem, o Plaza é realmente um pouco caro, mas é muito central. E há outros hotéis mais modestos que ficam perto do Plaza. Passeou pelo Bois?

— Passei pelo Bois uma vez, de táxi.

— Mas o amigo vai me desculpar a franqueza, o amigo bobeou. Não há nada mais lindo do que um passeio a pé pelo Bois-de-Boulogne ao cair da tarde. E não há nada mais parisiense também.

— É, eu já tinha ouvido falar nisso, mas havia outras coisas a fazer.

— Ah, claro, claro! Há coisas mais importantes, principalmente no setor das artes. Visitou o Louvre?

— Ah, visitei.

— Viu a Gioconda?

— Não.

O recém-chegado não tinha visto a Gioconda. No dia em que esteve no Louvre, a Gioconda não estava em exposição.

— Mas o Senhor bobeou. A Gioconda só está em exposição às quintas e sábados. Ir ao Louvre nos outros dias é negar a si mesmo uma comunhão maior com as artes.



E a comida de Paris, hein amigo! Você jantava naqueles bistrozinhos de Saint Germain? Ou preferia os restaurantes típicos de Montmartre? Há um bistrô por uma transversal da rue de...

Mas não pode acabar de esclarecer qual era a rua, porque o interrogado foi logo afirmando, que jantara quase sempre no hotel e a sua paciência esgotou quando o chato quis saber o que achara das mulheres do Lido.

— Eu não fui ao Lido também! O senhor compreende? Estive em Paris a serviço e sou um homem de poucas posses, quase não tinha tempo para me distrair. De mais a mais, lá é tudo muito caro!

— Caríssimo! — confirmou o homem, sem se mancar.

— O senhor naturalmente esteve lá a passeio e pôde fazer essas coisas todas! — aventou como quem se desculpa.

Foi aí que o homem botou a mãozinha rechonchuda sobre o peito e exclamou:

— Eu? Mas eu nunca estive em Paris.

**É por isso que se diz:** As pessoas são cheias de bazófia. Fique na sua experiência que, por menor que seja, vale mais que tudo.



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

Devemos estar atentos ao mundo à nossa volta e a nós mesmos.

Não acredite que as pessoas são plenas de boas intenções e só querem o nosso bem.

Essa é uma visão edulcorada da realidade, uma forma romântica de enxergar o mundo e que pode nos causar sérios problemas.

Preste atenção a quem chega com segundas intenções. O astuto distrai a nossa percepção a fim de despojar-nos.

Uma vez que acreditamos sem provas que o outro é honesto, estamos então a meio caminho de nos tornarmos vítima da vontade do opressor e próximos da derrota.

Não hesite, não acredite em palavras macias, bem colocadas, feitas para nos convencerem de que a proposta que está sendo feita, seja no campo que for, é a última oportunidade da nossa vida. Sem aquela oferta, nossa vida não será a mesma.

O ardiloso disfarça suas intenções para obter o que quer e, se o deixarmos nos seduzir, mais tarde nos lamentaremos, mas já sem uma parte dos nossos bens.



O tiro acerta em quem não toma cuidado e não volta a atenção para si mesmo.

Perceba que está sendo influenciado e pego em suas próprias debilidades e não está exercendo o poder de dizer não.

O segredo é permanecer alerta, não se deixar hipnotizar pela pessoa ou pessoas, por aquela mulher, por aquele homem.

As situações nos impressionam e os espertalhões sabem administrar e montar muito bem o cenário que as envolve.

Quando as intenções estiverem bem escondidas, redobre a vigilância.

A cautela deve ficar atenta a fim de perceber o artifício com que chegam.

Observe-os correr de um lado para outro para chegar ao que querem. Eles propõem uma coisa e pretendem outra, voando em círculos e girando com sutileza até atingirem o alvo de suas intenções.

Cuidado para não se perder nessa dança frenética. Encontre seu eixo interior e afaste-se das propostas feitas sem olhar para trás, desmontando assim o teatro formado à sua volta.



*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

**MINHA ALMA, ENCOMENDEI!**

O tempo está passando, enfim. Meu prazo está chegando ao fim. A vida se esvaindo, assim. Preciso me espertar.

Hoje me recordo do que já vivi, pensava que a eternidade fosse minha propriedade. Já fiz tudo o que quis.

Conheci vários mundos, lugares profundos.

Passei por muitas terras, enfrentei várias guerras. Dei o melhor de mim.

Quando o mundo acabar, não vou lamentar. Tudo que planejei consegui executar.

Eu já me preparei. O tempo está passando, enfim. Meu prazo está chegando ao fim. A vida se esvaindo, assim.

Minha alma encomendei.

Atente agora à letra da nossa canção:



**MINHA ALMA, ENCOMENDEI!**

**O tempo está passando, enfim,  
meu prazo está chegando ao fim,  
a vida se esvaindo, assim,  
preciso me espertar!**

**Hoje me recordo do que já vivi,  
pensava a eternidade, minha propriedade.  
O tempo está passando, enfim,  
meu prazo está chegando ao fim,  
a vida se esvaindo, assim,  
já fiz tudo o que quis!**

**Conheci vários mundos, lugares profundos,  
passei por muitas terras,  
enfrentei várias guerras.  
O tempo está passando, enfim,  
meu prazo está chegando ao fim,  
a vida se esvaindo, assim,  
dei o melhor de mim!**



**Quando o mundo acabar, não vou lamentar,  
tudo que planejei, consegui executar.**

**O tempo está passando, enfim,  
meu prazo está chegando ao fim,  
a vida se esvaindo, assim,  
eu já me preparei!**

**O tempo está passando, enfim,  
meu prazo está chegando ao fim,  
a vida se esvaindo, assim,  
minha alma, encomendei!**

---

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

**277 - Música - Minha alma, encomendei!**



São Paulo, 30 de julho de 2025.

## **Não peça a Deus**

Um homem que se considerava muito religioso pediu para Deus:

— Senhor, me dê tudo que eu preciso para ser feliz.

Deus respondeu:

— Tudo mesmo? Não acha que está pedindo demais?

— Acho que eu mereço.

— Então aguarde, enquanto analiso sua solicitação.

— Demora muito tempo?

— Provavelmente o tempo de toda a sua vida.

— Toda? Não é demais?

— Não, você merece.

**É por isso que se diz:** Não peça nada para Deus. Tudo que você necessita, já lhe foi dado. Pense, sinta e aja conscientemente, inteligentemente, e o que tiver de ser, será.





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

O que chamamos de trabalho interior, quando bem compreendido, nos permite chegar ao autocontrole.

Em geral, as pessoas que não adquiriram o poder de enxergar a si próprias não se conhecem e não percebem que se deixam levar pelas circunstâncias e pelas influências de cada instante. Esteja alerta tanto nos momentos felizes quanto nos acasos.

Os ímpetos das paixões obscurecem a nossa visão, desequilibram a prudência e então corremos o risco de nos perder e jogar fora anos de uma vida regrada pela cautela.

No momento de fúria ou contentamento, despejamos sobre os outros e sobre o mundo a incompreensão da nossa vida interior até então desconhecida. Mostramos a todos o que não sabíamos que pulsava na nossa mente, emoção e corpo.

Muitos se acreditam aliviados, mas na realidade desgastam sua energia vital e podem muitas vezes se lamentar, pelo resto da vida, pelos atos cometidos.



Controle sua mente e as emoções! Seja o senhor, a senhora, das suas ações! Não deixe que ninguém leia suas intenções. Não que você as esconda, mas elas serão sempre novas, inéditas, pois não são meras consequências de hábitos antigos.

Elas serão sempre fruto de um silêncio criador que nem mesmo nós arquitetamos. Elas fluem de uma inteligência silenciosa, superior aos nossos pensamentos e determinações. Ancore-se no silêncio e as paixões não dispararão como um cavalo sem brida.

Os pensamentos terão então um novo curso e fluirão numa nova ordem jamais vista antes, promovendo atos criativos em todas as suas empreitadas. Suas palavras escorrerão como um facho luminoso, ajudando e acolhendo todos que se encontrarem à sua volta.

Agora, não se esqueça! Uma palavra, um ato executado no ímpeto da paixão podem ser leves para quem os realizou, mas talvez se revelem pesados àquele que os recebe e avalia.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

***EU TE CONFESSO AGORA!***

Eu já te contei o quanto penso em ti?



Lembro-me em todos os momentos.

O coração te venera, a mente se rende e te adora.

Musa, não te esqueço agora!

Já te contei o que acontece enquanto durmo?

Nem nos meus sonhos vislumbro mais alguém.

Já te contei que as noites são tão tristes se não te encontro?

Musa, eu te confesso agora!

Meu coração se parte em dois, se te esqueço. Não sou nada, a tua presença me traz o rumo.

Já te contei o quanto te prezo?

Ó Musa, eu te confesso agora!

Ó Musa, eu me confesso agora!

Atente agora à letra da nossa canção:



## **EU TE CONFESSO AGORA!**

**Já te contei o quanto penso em ti?  
Lembro-me em todos os momentos.**

**O coração te venera,  
a mente se rende e te adora.**

**Musa, não te esqueço agora!**

**Já te contei o que acontece enquanto durmo?  
Nem nos meus sonhos vislumbro mais alguém.**

**Já te contei que as noites  
são tão tristes se não te encontro?**

**Musa, eu te confesso agora!**

**Meu coração se parte em dois, se te esqueço.**

**Não sou nada,**

**a tua presença me traz o rumo.**

**Já te contei o quanto eu te prezo?**

**Ó musa, eu te confesso agora!**

**Ó musa, eu me confesso agora!**

---

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

**278 - Música - Eu te confesso agora!**



São Paulo, 06 de agosto de 2025.

## **Os dias se repetem**

Um homem, que andava pela longa estrada da vida, pensava e sentia que participava de todos os acontecimentos que o mundo podia lhe oferecer. Encontrava sempre as mesmas pessoas, os mesmos lugares, os mesmos defeitos da estrada. Um dia achou estranho ver os mesmos fatos se repetindo enquanto caminhava.

Conseguiu subir em uma árvore muito alta e olhou de cima o caminho que percorria todos os dias. Para a sua surpresa, deu-se conta então que a longa estrada da vida era apenas um circuito fechado, pequeno, onde tudo se repetia à exaustão, e de tempos em tempos pessoas desapareciam e nunca mais eram vistas.

Com medo de partilhar do mesmo destino, decidiu permanecer no topo da árvore. Nunca mais foi visto. As pessoas lá embaixo nunca olhavam para cima.

**É por isso que se diz:** A única saída é uma consciência altaneira, que a tudo assiste e não se apequena, identificando-se às tarefas diárias.

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



Nas suas andanças pelo mundo, evite tropeçar em pessoas que só causam confusão. O mundo está cheio delas. Em cada momento, temos de nos desviar de qualquer encontro, pois tolos existem a granel. Você se tornará também um idiota se não reconhecer e fugir do primeiro tolo que cruzar seu caminho e oferecer seus préstimos. Os tolos são perigosos para o trato e perniciosos para a convivência.

Durante algum tempo, muitas vezes, eles conseguem se conter e não aprontar tolices, mas ao longo da relação não conseguem manter essa saudável atitude, e consequências virão.

O tolo é aquele que não percebe com clareza como pensa, sente e age. Não faz nenhum esforço para se conhecer e acredita que o mundo deve reconhecer seus atos sábios e valorizá-los.

Hoje em dia, os tolos ganharam vida própria e, devido aos meios de comunicação, sua voz é ouvida em todos os cantos do planeta. Como a reputação deles é volátil e duvidosa, qualquer contato só pode prejudicar a nossa.

Os tolos são sempre infelizes, por mais que pareçam contentes e mostrem riqueza. Sua vida sempre se desenrolará aos trancos e barrancos. Esse é o seu fardo.



Você que tenta se conhecer, que já desenvolveu um bom grau de autopercepção, tome cuidado, pois a tolice é contagiosa, e se não nos pusermos em guarda, seremos arrastados sem perceber. Em todas as atividades humanas, a tolice está infiltrada: nas finanças, nas artes, nas relações amorosas, nas relações familiares e nas aventuras turísticas. Sempre somos convidados a fazer algo que pode nos levar à perdição.

O antídoto é a atenção sempre renovada, e não se identificar com o glamour, com os brilhos e paetês que sempre precedem as ofertas.

No fundo, nós sempre nos deixamos levar pelas tolices por nossa própria culpa.

Fique alerta!

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **A NOVA VIDA**

Deixo de sonhar, percebo que sinto.

Sol a brilhar, sei como me sinto.

Brisa a soprar, sinto que sinto.

É o renascer, o novo dia, a nova vida para mim.



E me sinto muito bem! Sinto o Supremo bem!

Vivo a me lembrar, percebo que sinto.

Tudo a mudar, sei como me sinto.

Floresço ao me lembrar, sinto que sinto.

O néctar do sol, a paz vem trazer.

Ouçó o rouxinol, sei o que tem a dizer.

Estar sereno quando o dia termina é a melhor medicina!

Este mundo nervoso é grandioso e venturoso para mim!

Estrelas cintilam quando as vejo, sei o que sinto.

A conversão dos desejos, sei como me sinto.

Liberdade é o meu anseio, é isso que sinto.

É o renascer, o novo dia, a nova vida para mim!

Sinto o supremo bem.

Atente agora à letra da nossa canção:





## **A NOVA VIDA**

**Deixo de sonhar, percebo que sinto.  
Sol a brilhar, sei como me sinto.  
Brisa a soprar, sinto que sinto.  
É o renascer, o novo dia,  
a nova vida para mim.  
E me sinto muito bem!  
Sinto o Supremo Bem!**

**Vivo a me lembrar, percebo que sinto.  
Tudo a mudar, sei como me sinto.  
Floresço ao me lembrar, sinto que sinto.  
É o renascer, o novo dia,  
a nova vida para mim.  
O Supremo Bem!**



**O néctar do sol a paz vem trazer.  
Ouço o rouxinol, sei o que tem a dizer.  
Estar sereno, quando o dia termina,  
é a melhor medicina!  
Este mundo nervoso é grandioso e venturoso  
para mim! Para mim!**

**Estrelas cintilam quando as vejo,  
sei o que sinto.  
A conversão dos desejos, sei como me sinto.  
Liberdade é o meu anseio, é isso que sinto.  
É o renascer, o novo dia, a nova vida.  
É o renascer, o novo dia, a nova vida.  
É o renascer, o novo dia,  
a nova vida para mim!  
Sinto o Supremo Bem!**

**É o renascer, o novo dia, a nova vida.  
É o Supremo Bem!**

---

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

**279 - Música - A nova vida**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 13 de agosto de 2025.

## **Não se deixe levar**

Durante a guerra do Vietnã, um homem protestava todas as sextas-feiras à porta da Casa Branca com um cartaz.

Sozinho, imóvel, impassível, ele denunciava a guerra absurda e clamava pelo seu fim.

Certo dia, um jornalista, que se habituara a vê-lo naqueles preparos, aproximou-se e fez a pergunta típica dos cínicos:

— Mas você acredita que estar aqui vai mudar alguma coisa no mundo?

O homem fez cara de espanto, como se tivesse escutado uma blasfêmia, e respondeu:

— Mudar o mundo? Que ideia! Apenas quero ter certeza de que o mundo não muda a mim.

**É por isso que se diz:** Não pense em mudar o mundo, mas não permita que ele o adormeça e o faça esquecer da verdadeira inteligência.

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



Seja realista quanto a si, quanto aos próprios interesses e quanto aos dos outros.

Com frequência nos imaginamos no começo da vida como muito espertos, consideramos nossas ideias únicas, jamais pensadas antes, e achamos que vamos mudar o rumo do mundo, dar uma nova direção às coisas.

Todos se têm em alta conta, sobretudo os mais insignificantes. Cada um sonha com fortuna e se imagina um prodígio.

A esperança se apodera da imaginação e a experiência falha em entregar.

Trabalhe sempre para unir a imaginação à realidade.

Volte à sensatez. Veja suas reais possibilidades e trabalhe com afinco e inteligência. Prepare o caminho para conseguir o melhor, sem descartar o pior, aceitando assim qualquer resultado com serenidade.

É bom e devemos mirar alto, mas não tão alto, a ponto de perder o alvo.

Ao iniciar uma tarefa, adapte suas expectativas.

Quando falta a experiência, é frequente as suposições se revelarem erradas.



Conheça profundamente suas qualidades e defeitos. Enxergue-os como um juiz isento de paixão, que dará a sua sentença sem se identificar com nenhum lado.

Seja imparcial consigo mesmo. Essa é uma qualidade do ser humano de atenção, como o chamamos.

Adapte sua imaginação à realidade. A imaginação é alada, a realidade é pedestre. O que a imaginação desenvolve em minutos, a ação leva um longo tempo para realizar.

O ser humano de atenção trabalha sua inventividade, unindo-a ao sentimento e adequando-a à ação. Com isso, adquire novas formas de enxergar a vida e novas obras de arte serão realizadas, novas edificações poderão surgir e se manifestar nesse mundo.

Jamais castre sua imaginação, dizendo: “Isso é impossível. Ninguém jamais pensou tal coisa.” Se fosse assim, o universo jamais teria sido criado com suas infinitas possibilidades.

Somos frutos e temos esta vida graças à imaginação consciente do demiurgo.

Torne sua imaginação consciente e afirme sua filiação divina.



*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

**CAMINHE, SAIBA QUE NADA VAI MUDAR**

Sei que qualquer coisa pode acontecer.

Não se pode tudo pensar e prever.

Devemos passar por muitas provas, o destino não nos deixa esconder.

O mundo pressiona, impressiona, ganhamos e muito perdemos.

Caminhe, mas saiba que nada vai mudar.

Sim, temos mão no nosso destino, na vida acertamos e também erramos.

Não se esqueça de levar tudo com humor. O rolo compressor é arrasador.

O mundo pressiona, impressiona, não o permita comandar. Caminhe, mas saiba que nada vai mudar!

A vida nos é dada para experimentar, podemos e devemos nos transformar.

As pontes são feitas para atravessar.



Caminhe, mas saiba que nada vai mudar!

Espero que agora todos compreendam, a vida não é feita para descansar, é para aquele que se mostra forte e que vai atrás da própria sorte. Não foge da temida visão da morte, mas procura sempre seu norte.

Caminhe, mas saiba que nada vai mudar!

Atente agora à letra da nossa canção:

### **CAMINHE, SAIBA QUE NADA VAI MUDAR**

***Sei que qualquer coisa pode acontecer,  
não se pode tudo pensar e prever.  
Devemos passar por muitas provações,  
o destino não nos deixa esconder.  
O mundo pressiona, impressiona,  
ganhamos e muito perdemos.  
Caminhe, saiba que nada vai mudar!***

***Sim, temos mão no nosso destino.  
Na vida acertamos e também erramos.  
Não se esqueça de levar tudo com humor,  
o rolo compressor é arrasador.  
O mundo pressiona, impressiona,  
não o permita comandar.  
Caminhe, saiba que nada vai mudar!***



***A vida nos é dada para experimentar,  
podemos e devemos nos transformar.  
As pontes são feitas para atravessar.  
Caminhe, saiba que nada vai mudar!***

***Espero que, agora, todos compreendam,  
a vida não é feita para descansar,  
é para aquele que se mostra forte  
e que vai atrás da própria sorte.  
Não foge da temida visão da morte,  
mas procura sempre seu norte.  
Caminhe, saiba que nada vai mudar!***

---

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

**280 - Música - Caminhe, saiba que nada vai mudar**

*Indicações para uma vida mais consciente*





São Paulo, 20 de agosto de 2025.

## **Vou para o deserto**

Um devoto que queria se desenvolver internamente chegou para o seu Mestre e disse:

— Mestre, vou partir para o inóspito deserto em busca de isolamento e privações.

— Para quê, meu filho?

— Ah! Mestre! Sinto que eu preciso me mortificar para evoluir espiritualmente.

— Ah, meu bom menino! Você pode ter uma vida normal, não acredite em bobagens. Você não precisa se ofender fisicamente para evoluir. Por que você acha isso?

— Ah! Eu sempre ouvi falar nas filosofias e nas religiões que temos de sofrer para agradar a Deus, que Ele está de olho em nós.

— Isso tudo são crenças infundadas, concebidas por pseudo autoridades, que desejam nos manipular para nos dominar. Não seja um crente passivo, reflita, pondere. Tenha uma vida inteligente, servindo bem a si mesmo e aos outros, com responsabilidade. Tire lições tanto da felicidade, quanto da adversidade. A vida já nos faz sofrer naturalmente.



Não é preciso aumentar a dose do sofrimento para entendê-la melhor. Além disso, Deus não está de marcação! É ridícula essa ideia.

— Ah! Eu não sei não! Acho que mesmo assim eu vou.

— Bem, já que a voz ponderada da razão não lhe faz mudar de intenções, lembre-se de que, lá no deserto, você só vai encontrar cobras e escorpiões, além de um calor excessivo e muita sede.

— Ah! Agora sim, o senhor me convenceu! Vou partir então para as acolhedoras planícies em busca de contemplação e paz de espírito.

— Bem, meu filho, faça o que você quiser!

**É por isso que se diz:** Se quiser ir, vá, mas não é necessário ir para lugar nenhum para evoluir internamente. Apesar de imaginarmos cenários grandiosos e atraentes, é possível contemplar e ter paz de espírito nas condições habituais de vida.

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

Saiba voltar atrás!



Trata-se de uma ótima maneira de conviver com os outros. Não se comprometa com nenhuma ideia que não possa ser comprovada como certa e veraz.

Querer convencer o outro de que a sua ideologia e suas crenças são as melhores é querer convencer o Sol de que a sombra existe. O Sol não conhece a sombra e nem está interessado em conhecê-la. Ele é pura luz! E qualquer sombra é apenas momentânea em um lugar específico e só aparece quando existe um anteparo. Ela em si não existe, não tem vida própria.

Compreenda, aceite a paixão do outro, não o critique! Deixe que cada um tenha sua vida e acredite no que quiser.

Mostrar indiferença pelo que o outro pensa e sente é desrespeitar as regras da convivência harmônica. Mesmo que aos seus olhos o outro esteja completamente errado, se ele não lhe pediu ajuda, abstenha-se de dar qualquer palpite ou conselho.

A ajuda é necessária quando requisitada com ardor. Quando forçamos nossa opinião, podemos ser rechaçados e alvo do rancor e desprezo de quem se encontra ao nosso lado, não permitindo mais uma relação aberta e sincera.

Seja sutil, abra seu coração sem pedir nada em troca.



A sutileza abre portas, enquanto a estupidez nos coloca sempre em maus lençóis.

Uma palavra errada, quando conduzida por uma forte emoção e um pensamento agressivo, causa estragos difíceis de concertar.

Um momento de descuido pode nos levar a anos de sofrimento.

Não permita que a língua pronuncie palavras de que depois poderá se arrepender. Seja cauteloso (a), mesmo que os outros não o sejam.

Esteja rente ao coração e deixe-o leve, amoroso, compassivo. Essas atitudes não significam que estamos escondendo nossos sentimentos e pensamentos. O que um ser humano de atenção busca é estar presente em cada momento, não provocar disputas desnecessárias e criar barreiras intransponíveis. Ele se deixa levar pelos ventos da compreensão e da cordialidade, não querendo ser maior, ou melhor, do que ninguém.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **A VIDA SE TRANSFORMA**

As coisas não são como costumavam ser, o tempo passa e nos faz padecer.



Cabelos branqueiam, as costas arqueiam.

Por que tudo sempre muda assim?

Vou viver, amar, abraçar, beijar, continuar.

Quando a vida me deixar, como é que eu vou ficar?

Já que sou tratado assim tão mal, decidi, então, me tornar imortal.

Dentro, eu sei, continuo a esmo, por isso agora eu vou ser eu mesmo.

As coisas não são como costumavam ser, tudo muda, quero ainda entender.

Nada permanece, essa é a chave, por isso, na vida nada é tão grave.

As coisas mudam, agora eu sei porquê, somos todos feitos de um mesmo buquê.

Cabelos branqueiam, as costas arqueiam, e a vida continua sempre assim.

Atente agora à letra da nossa canção:



## **A VIDA SE TRANSFORMA**

**As coisas não são como costumavam ser,  
o tempo passa e nos faz padecer.  
Cabelos branqueiam, as costas arqueiam.  
Por que tudo sempre muda assim?**

**Vou viver, amar, abraçar, beijar, continuar.  
Quando a vida me deixar,  
como é que eu vou ficar?**

**Como sou tratado assim tão mal,  
decidi, então, me tornar imortal.  
Dentro, eu sei, continuo a esmo,  
por isso, agora, eu vou ser eu mesmo!**



**As coisas não são como costumavam ser,  
tudo muda, quero ainda entender.  
Nada permanece, essa é a chave,  
por isso, na vida, nada é tão grave!**

**Vou viver, amar, abraçar, beijar, continuar.  
Quando a vida me deixar,  
como é que eu vou ficar?**

**As coisas mudam, agora eu sei porquê,  
somos todos feitos de um mesmo buquê.  
Cabelos branqueiam, as costas arqueiam,  
e a vida continua sempre assim!**

---

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

**281 - Música - A vida se transforma**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 27 de agosto de 2025.

## **O casamento do leão e o cumprimento do ratinho**

O leão, o rei das selvas, no dia do seu casamento convidou todos os animais da floresta para em paz participarem da festa real.

O tigre trouxe um belo presente e ao entregar-lhe disse:

— Isso é para você, meu amigo.

Vários animais de todos os tipos davam o seu presente dizendo:

— Isso é para você, meu amigo!

Quando chegou a vez do ratinho, ao oferecer-lhe sua prenda, ele disse:

— Isso é para você, meu irmão!

Essa frase irritou profundamente o rei leão que imediatamente retrucou:

— Pera aí! Como você, um mero rato, ousa me chamar de seu irmão?

O ratinho humildemente replicou:





— É que antes de me casar, eu também era leão!

**É por isso que se diz:** O casamento pode ser muito bom se os cônjuges não caírem na tentação de querer subjugar e transformar o outro.

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

A reserva é o selo do ser humano de atenção. Um peito que não sabe manter segredos é uma carta aberta.

Saiba guardar com muito carinho segredos que são apenas seus, não os reparta com ninguém que não seja do seu interesse.

Se você não for capaz de manter o silêncio sobre sua intimidade mais profunda, o outro não o fará por você.

Um segredo proferido em um só ouvido, com certeza, viajará milhas e milhas, e será aumentado gradativamente até alcançar proporções impensadas, prejudicando aquele que o deixou escapar.

A reserva resulta do autocontrole e ser reservado constitui um triunfo autêntico.

Estamos sempre nas garras daqueles em quem confiamos os nossos pensamentos,



sentimentos e ações. Pagamos tributo a quantos nos revelamos.

A preservação de uma reserva prudente está na moderação interior. Não fale por impulso aquilo de que logo se arrependerá. Aquele ou aqueles a quem revelou os seus segredos, com frequência, tentarão manipulá-lo (a), não o (a) deixando mais dormir em paz.

Nunca diga o que vai fazer. Faça o que quiser e depois mostre o fruto de suas ações. Não estrague a surpresa, a novidade dos seus atos. Por maiores que sejam as suas obras, se forem contadas de antemão, perderão seu brilho e importância.

Se quiser, dê apenas pistas, mas jamais mostre todo o panorama antes de executá-lo, pois se o fizer, depois de pronto dirão: “Ah, eu esperava mais”.

Isso atrapalhará por completo a sua criatividade, tornando-o inseguro e reticente.

Não permita ser comandado pelos impulsos internos, impulsos que querem mostrá-lo superior, mais inteligente, mais espirituoso do que a média das pessoas.

O ser humano de atenção aprende a lidar com a pressão interior que o tempo todo quer aparecer, sem antes passar pela inteligência ponderada.



*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

**MÃE NATURA**

Não se sinta um predestinado, nariz para o alto,  
empinado.

Olhos que não sabem olhar só servem para  
impressionar.

Ela, a natureza, se disfarça, engana o trouxa,  
aquele cuja vista é frouxa.

Roupa e sapato caro não nos dão nenhum amparo.

Perdoe-me Mãe Natura, mas você já não me  
engana!

Ser jovem, mostrar-se belo, ter força, paixão e  
vigor, sempre escondem seu cutelo!

Ela nos predadora, somos a caça. Ninguém nunca  
assim a vê. Ela obscurece os nossos olhos.  
Ninguém nada revê, reexamine suas crenças.

Os interesses da natureza diferem dos meus.  
Meus desejos divergem das suas propostas.

Ela nos engana, o mundo parece uma festa, para o  
apaixonado tudo presta!



Ela conduz seus próprios projetos, eu conduzo os meus, quero ser o dono do meu destino, mas no final eu nada determino!

Perdoe-me Mãe Natura, mas você já não me engana!

Atente agora à letra da nossa canção:

### **MÃE NATURA**

***Não se sinta um predestinado,  
nariz para o alto, empinado.  
Olhos que não sabem olhar  
só servem para impressionar.  
Ela se disfarça, engana o trouxa,  
aquele cuja vista é frouxa.  
Roupa e sapato caro  
não nos dão nenhum amparo!  
Perdoe-me, Mãe Natura,  
você já não me engana!***

***Ser jovem, mostrar-se belo,  
ter força, paixão e vigor,  
sempre escondem seu cutelo!  
Ela nos preda, somos a caça.  
Ninguém, nunca, assim a vê,  
obscurece os nossos olhos.  
Ninguém nada revê,  
reexamine suas crenças.  
Perdoe-me, Mãe Natura,  
você já não me engana!***



**Perdoe-me, Mãe Natura,  
você já não me engana!  
Seus interesses diferem dos meus,  
meus desejos divergem dos seus.  
O mundo nos engana, parece uma festa,  
para o apaixonado tudo presta!  
Ela conduz seus próprios projetos,  
eu conduzo os meus,  
quero ser o dono do meu destino,  
mas, no final, eu nada determino!**

**Perdoe-me, Mãe Natura,  
você já não me engana!  
Você já não me engana!  
Você já não me engana, não, não!  
Já não me engana!**

---

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

**282 - Música - Mãe Natura**



São Paulo, 03 de setembro de 2025.

## **A adivinha**

Um homem, querendo conhecer o seu futuro, procurou uma conhecida mulher que adivinhava a sorte através de sua bola de cristal e do seu tarô.

— Por favor, o que a senhora vê quanto ao meu futuro na sua bola de cristal?

A mulher concentrou-se, olhou fixamente para o objeto à sua frente e depois de alguns instantes, disse:

— Vejo fracasso, tristeza, miséria, desavenças, culpa e arrependimento.

— Mas que diabos! O universo está de sacanagem comigo?

— Hum! Espere um pouco, vamos ver o que dizem as cartas. Uma, duas, três, quatro, cinco. Ah, a resposta é sim, o universo está de sacanagem com você.

— Mas por que eu?

— Bem, aqui as outras cartas explicam que o universo age de acordo com o que você pensa, sente e age. Acredito que se você se transformar,



mudar a forma como se comporta, tudo será diferente. Na realidade, a sacanagem vem de você.

**É por isso que se diz:** Transforme-se e o mundo se transformará.

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

O ser humano de atenção faz logo o que os imprudentes deixam para depois.

Postergar uma ação, muitas vezes, denota sabedoria; outras vezes, descuido.

A diferença está no momento. Saiba distinguir o tempo certo de executar suas ações, nem antes, nem depois.

O atento age na hora certa, não deixa para depois; o descuidado vacila e encontra muita dificuldade na ação justa.

Comece todas as suas obras usando toda a sua capacidade de inteligência livre, não condicionada aos humores do momento. Não permita que nada do que se passa no seu mundo interno atravesse suas resoluções, uma vez tomadas. Não esmague nos pés aquilo que a inteligência elaborou, transformando o certo no errado.



A melhor maneira de seguir a luz é deixá-la entrar em todos os cômodos do seu Ser, não deixando nenhum ponto obscuro na mente, ou nas emoções.

Quando não agimos assim, o que ficou na obscuridade nos atrapalha, deixamos de ter prazer no trabalho e passamos a executá-lo por necessidade e obrigação, tornando-o um peso que arrastamos.

O ser humano de atenção avalia de imediato o que tem de ser feito, mais cedo ou mais tarde, e o faz com prazer, realçando assim sua inteligência viva e perspicaz.

A verdadeira inteligência, livre de condicionamentos, existe dentro de cada um de nós, apesar de termos dificuldade de percebê-la. Aprenda a desgrudá-la, desidentificá-la dos pensamentos, dos humores momentâneos, dos incômodos físicos, e você verá que ela está sempre à disposição, sempre pronta a brilhar e nos mostrar o caminho a seguir.

Ela é como o Sol, está sempre a iluminar, mas os anteparos, com frequência, impedem seus raios de nos mostrar a direção justa.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*





## **TEMPERE A VIDA NO SILÊNCIO**

Estamos sempre com medo, não sabemos do quê.

O mundo nos assusta, não compreendemos por quê!

A vida é inquietação, tudo nos atrai e se vai.

Esquecemos que somos atenção e ficamos aplastados no chão.

Sempre escondendo algo, mirando um novo alvo.

E, depois de muitos anos, não sabemos para onde vamos!

Tempere a vida no silêncio, ele é uma dádiva, tudo diz, sem nada falar, e nos desgruda do chão!

Vivemos esquecidos do mais alto, voltados para o chão.

Nada nos obriga. Longe da razão, nos perdemos na ilusão!

Os sonhos não perduram, os planos se esfarelam.

Palavras vazias não curam, vêm apenas nos enganar!



Quero saber o porquê, a razão da nossa existência.  
Sei que sou a atenção, que, um dia, se aplastou no chão.

Atente agora à letra da nossa canção:

### ***TEMPERE A VIDA NO SILÊNCIO***

***Estamos sempre com medo,  
não sabemos do quê.  
O mundo nos assusta,  
não compreendemos por quê!***

***A vida é inquietação,  
tudo nos atrai e se vai.  
Esquecemos que somos atenção,  
ficamos aplastrados no chão!***

***Sempre escondendo algo,  
buscando um novo alvo.  
E, depois de muitos anos,  
não sabemos para onde vamos!***

***Tempere a vida no silêncio,  
ele é uma dádiva,  
tudo diz, sem nada falar,  
e nos desgruda do chão!***



**Vivemos esquecidos do mais alto,  
voltados para o chão.  
Nada nos obriga.  
Longe da razão, nos perdemos na ilusão!**

**Os sonhos não perduram,  
os planos se esfarelam.  
Palavras vazias não curam,  
vêm apenas nos enganar!**

**Quero saber o porquê,  
a razão da nossa existência.  
Sei que sou a atenção,  
que, um dia, se aplastrou no chão!**

**Sei que sou a atenção,  
que, um dia, se aplastrou no chão!**

---

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

**283 - Música - Tempere a vida no silêncio**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 10 de setembro de 2025.

## O leão, a cabra montesa e a raposa

Um leão perseguia uma cabra montesa em um vale. Estava prestes a agarrá-la, prevendo um garantido e satisfatório repasto.

Parecia impossível a vítima escapar.

Uma ravina profunda barrava o caminho, tanto do caçador, quanto da caça. Mas a ágil cabra montesa reunindo todas as suas forças, lançou-se como uma flecha sobre o abismo e parou do outro lado, sobre uma pedra.

Nosso leão deteve-se abruptamente. Mas, naquele momento, um amigo dele passava por ali.

Esse amigo era a raposa.

— O quê? Com sua força e agilidade, você vai perder para essa cabra? Basta querer, amigo, e será capaz de fazer maravilhas. Embora o abismo seja profundo, se você quiser mesmo, tenho a certeza de que você o vencerá. Sem dúvida, você pode confiar na minha amizade desinteressada. Eu não exporia a sua vida a tanto risco se não conhecesse tão bem a sua força e destreza!

O sangue do leão ferveu nas veias. Ele se atirou com toda força ao espaço, mas não conseguiu



vencer o abismo e caiu de cabeça, morrendo na queda.

Então, o que fez o seu querido amigo?

Desceu cautelosamente até o fundo da ravina e lá, ao ar livre e no espaço aberto, vendo que o leão não precisava mais de elogios, nem de obediência, se dispôs a prestar as últimas exéquias ao amigo morto, e, de uma só vez, devorou-o até os ossos.

**É por isso que se diz:** Nunca confie em pessoas que se dizem interessadas no seu sucesso. Muitas vezes querem vê-lo cair, para que possam sozinhas, desfrutar do seu malogro.

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

Devemos sempre tirar proveito da novidade. Todos amam ver algo nunca visto ou apreciado antes.

Enquanto for novo será estimado. Depois de um tempo, quando ficar costumeiro, só permanecerá interessante ainda se possuir um valor intrínseco. A novidade agrada a todos devido à sua variedade. Sentimos o paladar renovado.

Uma mediocridade nascente, com frequência, é mais estimada do que a sumidade habitual.



Muitas vezes, as eminências se desgastam e acabam envelhecendo.

Aquele (a), que sabe dessa condição, busca sempre se renovar e jamais fica usando os velhos chavões desgastados que só tornam, quem os profere, alguém fora do seu tempo.

Entretanto, lembre-se de que a glória da novidade tem curta duração: em pouco tempo perde-se o interesse pelo que se ouve e se vê.

Tire proveito dos primeiros frutos da apreciação e agarre o que puder.

Nunca se esqueça do provérbio latino: “sic transiti gloria mundi.” “Assim passa a glória do mundo.”, que em resumo nos revela que a glória é temporária e passageira.

Esse provérbio nos lembra da natureza transitória da vida e da fama. Passado o calor da novidade, as paixões esfriam e o prazer se transforma em irritação. É assim nos negócios, nas relações humanas, nos amores, nas amizades.

Sabedor (a), disso, não permita, em nenhum campo que lhe interessar, que as novidades terminem e tudo perca o sabor e a graça.

Seja criativo (a), e desenvolva a habilidade de sempre se mostrar renovado, sem se repetir.



Essa atitude o levará longe e manterá todos à sua volta interessados.

Nunca duvide de que todas as coisas tiveram seus momentos e passaram. Não permita que o tempo o deixe para trás.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **MÃE UNIVERSAL**

Vou contar pra todos a minha história, acabei de me apaixonar.

Olhei para dentro e, no silêncio, eu a vi.

Pouco eu fazia, sondava o infinito, ela surgiu e se revelou.

Nada entendi, mas, no mesmo instante, me rendi.

Eu me apaixonei pela mãe universal, a mãe de todos, a mãe original, a mais bela criatura que alguém já viu no coração.

Vestida com as cores lá do céu, brilhava e cintilava como um raio de Sol.

Sorria e dançava à minha frente, fiquei sem ação. O pensar cedeu, o sentir cresceu, nada mais vi, foi assim que ela quis.



Alma eterna, ela é a visão de Deus.

Nada quis fazer, apenas me entreguei, o poder da mãe é forte, indizível.

A vida se transformou, ela me iluminou.

Ela é doce, resplandece, com nada se assemelha.

Abriu-me coração e também a razão, mãe universal, minha mãe original. Eu me apaixonei.

Atente agora à letra da nossa canção:

### **MÃE UNIVERSAL**

***Vou contar pra todos a minha história,  
acabei de me apaixonar.  
Olhei para dentro e, no silêncio, eu a vi!  
Pouco eu fazia, sondava o infinito,  
ela surgiu e se revelou.  
Nada entendi mas, no mesmo instante,  
me rendi!***

***Eu me apaixonei pela mãe universal,  
a mãe de todos, a mãe original,  
a mais bela criatura  
que alguém já viu no coração!***





**Vestida com as cores lá do céu,  
brilhava e cintilava como um raio de sol.  
Sorria e dançava à minha frente,  
fiquei sem ação.**

**O pensar cedeu, o sentir cresceu,  
nada mais vi, foi assim que ela quis!  
Alma eterna, ela é a visão de Deus!**

**Eu me apaixonei pela mãe universal,  
a mãe de todos, a mãe original,  
a mais bela criatura  
que alguém já viu no coração!**

**Nada quis fazer, apenas me entreguei,  
o poder da mãe é forte, indizível.  
A vida se transformou,  
ela me iluminou!**

**Ela é doce, resplandece,  
com nada se assemelha.  
Abriu-me o coração e também a razão,  
mãe universal, minha mãe original!**

**Eu me apaixonei pela mãe universal,  
a mãe de todos, a mãe original,  
a mais bela criatura  
que alguém já viu no coração!**

---

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

**284 - Música - Mãe universal**



São Paulo, 17 de setembro de 2025.

## **Lucrando com os inimigos**

Certa vez, aconteceu que um homem, falando com um dos seus inimigos, foi recriminado por ser mal-humorado.

O homem, então, um tanto constrangido, assim que chegou em casa ralhou com a mulher:

— Como é que você nunca me falou sobre isso?

A mulher, uma dama simples, casta e inofensiva, disse:

— Marido, pensei que isso fosse a marca de todos os homens, que todos fossem assim mal-humorados como você, por isso nunca disse nada.

**É por isso que se diz:** Das nossas faltas mais evidentes, ficamos sabendo mais rápido pelos inimigos do que por amigos e familiares.

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

Na ausência da verdade, torne-se um charlatão.

Os deuses no Olimpo olham as ações dos humanos lá de cima das nuvens, e anteveem o desfecho de todos os grandes sonhos que levam à ruína e à



tragédia. Riem da nossa incapacidade de ver além do momento presente e de como nos iludimos.

Como seres humanos, temos uma necessidade desesperada de acreditar em alguma coisa, qualquer coisa.

Isso nos torna eminentemente crédulos. Simplesmente não suportamos longos períodos de dúvidas, ou o vazio de não ter algo em que acreditar.

Basta que acenem à nossa frente com uma nova causa, um novo elixir, um esquema para enriquecer rápido, uma última tendência tecnológica ou um movimento artístico, que saltamos logo para morder a isca.

Depois de alguns séculos, algumas décadas, alguns anos, alguns meses, em geral, tudo isso cai no ridículo. Mas na época parecia atraente, transcendental, divino!

Sempre ansiosos por acreditar em alguma coisa, criamos santos e crenças do nada.

Se, entretanto, você entender essa tendência à credulidade, poderá tornar-se, você mesmo, um objeto de adoração.

Faça com que criem um culto ao seu redor. As pessoas vivem alucinadas para se reunirem em



torno de uma nova causa ou fé.

Para criar um culto, você deve primeiro chamar a atenção sobre si. Isso não deve ser feito só com ações muito claras e de fácil compreensão, mas com palavras nebulosas e enganadoras.

Prometa algo grandioso e transformador, e sem nenhuma definição clara. Estimule o sonho nebuloso nos seus ouvintes, que farão suas próprias conexões e verão o que quiserem ver.

Torne atraente sua indefinição. Use palavras de grande ressonância, mas significado obscuro, palavras cheias de calor e entusiasmo.

Dê a si mesmo um verniz de profundidade. Seu apelo deve ser simples. A maioria dos problemas das pessoas vem de neuroses profundas, fatores sociais interrelacionados, raízes num passado distante, excessivamente difíceis de desemaranhar.

Ninguém quer nada complicado e trabalhoso, a maioria quer uma solução simples para seus problemas. A capacidade de oferecer esse tipo de solução lhe dará um grande poder e aumentará o número de seus seguidores.

Em vez de explicações complicadas, baseadas na vida real, volte às soluções primitivas dos nossos ancestrais. Passe a executar pretensos milagres,



cure com as mãos ou com um simples olhar.  
Ofereça panaceias misteriosas.

Torne-se assim um perfeito charlatão, e afaste-se  
de vez da realidade. Parece que poucos querem se  
aproximar da verdade.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **ENCONTREI O MEU GRAAL!**

À noite, sozinho no meu quarto, a mente silencia  
e se aquieta.

Contemplo pela janela, a lua, nada mais, neste  
mundo, me afeta.

Lembro-me da vida agitada, não tinha tempo para  
nada.

Pensava que a vida era só trabalho, mas é alegria,  
se não atrapalho.

Hoje eu ocupo o meu espaço, o prazer de existir é  
real.

De tudo eu me desembaraço, encontrei, enfim, o  
meu Graal.

Brilha a luz da Lua na janela, o silêncio me  
envolve e protege.



A Lua é a minha musa-donzela, o divino poder da graça me rege.

Atente agora à letra da nossa canção:

**ENCONTREI O MEU GRAAL!**

**À noite, sozinho no meu quarto,  
a mente silencia e se aquieta.  
Contemplo, pela janela, a lua,  
nada mais, neste mundo, me afeta!**

**Lembro-me da vida agitada,  
não tinha quase tempo para nada.  
Pensava que a vida era só trabalho,  
mas é alegria, se não atrapalho!**

**Hoje eu ocupo o meu espaço,  
o prazer de existir é real.  
De tudo eu me desembaraço,  
encontrei, enfim, o meu Graal!**

**Brilha a luz da Lua na janela,  
o silêncio me envolve e protege.  
A Lua é minha musa-donzela,  
o divino poder da graça me rege!**

---

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

**285 - Música - Encontrei o meu Graal!**

*Indicações para uma vida mais consciente*



São Paulo, 24 de setembro de 2025.

## **Nossos inimigos, amigos?**

Em um discurso pronunciado no auge da guerra civil, Abraham Lincoln, se referiu aos sulistas como seres humanos, companheiros que estavam no caminho oposto.

Uma senhora idosa o criticou por ele não os ter chamado de inimigos irreconciliáveis, que precisavam ser destruídos.

— Mas, por que, minha senhora? — retrucou Lincoln — a melhor maneira de acabar com os nossos inimigos é torná-los nossos amigos.

**É por isso que se diz:** Aqueles a quem chamamos de inimigos, são feitos de carne e osso: pensam diferente de nós, sentem diferente de nós, mas sofrem e padecem como nós. Somos todos flores de um mesmo buquê.

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

Aperfeiçoe todos os dias a sua maneira de ser, de lidar com as tarefas profissionais, aperfeiçoe-se no trato social, amoroso e familiar. Procure não repetir erros passados, sempre melhorando o jeito, a entonação de voz, procurando a maciez e a amorosidade em todas as ações.



Aspire à elevação! As grandes almas não devem jamais ser desprezíveis no proceder.

Todos gostam de se aproximar de alguém verdadeiro (a), descontraído, que demonstra simpatia na fala, no olhar, nos gestos. Alguém que não transforme uma simples conversa numa discussão acalorada, fazendo de tudo um interrogatório minucioso.

Aja normalmente, considerando cada um à sua frente, sem preconceito e ideias premeditadas.

Todos somos flores de um mesmo buquê, por mais que nos julguemos superiores a este ou àquele.

Todos nascemos, ganhamos um corpo que se desenvolve, amadurece e envelhece, que sofre e tem prazeres passageiros. O outro padece dos mesmos anseios e desejos que nós.

Somos semelhantes no básico, divergimos na educação, na posição social, no esmero e no refinamento.

Procure sempre entender o próximo, por mais diferente que ele lhe pareça.

Aprenda a não apontar os defeitos visíveis em amigos e conhecidos, e, principalmente, não cutuque os inimigos que porventura existam.





Não tenha mania de ficar rodeando e repisando uma situação desagradável. Isso só a tornará mais intolerável ainda.

Um coração aberto e disponível junto a uma mente clara e inclusiva nos torna pessoas raras neste mundo.

A maledicência é a arma das almas pequenas, que sentem prazer em denegrir, difamar e injuriar seus semelhantes.

Como escreveu Fernando Pessoa com muita propriedade: “Tudo vale a pena se a alma não é pequena”.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **AFASTEI DE VEZ A VELHA DOR**

Sinto muita falta de como era antes, tudo era fácil, fomos infantes.

Agora, me vi num mundo de arrogantes, todos se mostram querelantes.

Quero amar, abraçar, me entregar, mas não é possível.

Ninguém parece veraz, sempre com um pé atrás.



Por que as coisas não são como antes e todos têm de ser litigantes?

Sou o mesmo de tempos distantes, mas as pessoas não são elegantes.

Sinto muita falta de como era antes, hoje, somos todos irrelevantes.

Vou me transformar, encontrei a chave, a vida suave é a minha nave.

Quero amar, abraçar, me entregar, isso agora é possível.

Ninguém parece notar, mesmo assim vou melhorar.

Agora o mundo já me trata bem, passei a viver a vida Zen.

Aceito tudo com calma e amor, afastei de vez a velha dor.

Atente agora à letra da nossa canção:

### **AFASTEI DE VEZ A VELHA DOR**

***Sinto muita falta de como era antes,  
tudo era fácil, fomos infantes.  
Agora, me vi num mundo de arrogantes,  
todos se mostram querelantes!***



**Quero amar, abraçar, me entregar,  
mas não é possível.  
Ninguém parece veraz,  
sempre com um pé atrás!**

**Por que as coisas não são como antes  
e todos têm de ser litigantes?  
Sou o mesmo de tempos distantes,  
mas as pessoas não são elegantes!**

**Sinto muita falta de como era antes,  
hoje, somos irrelevantes.  
Vou me transformar, encontrei a chave,  
a vida suave é a minha nave!**

**Quero amar, abraçar, me entregar,  
isso agora é possível.  
Ninguém parece notar,  
mesmo assim vou melhorar!**

**Agora o mundo já me trata bem,  
passei a viver a vida Zen.  
Aceito tudo com calma e amor,  
afastei de vez a velha dor!**

---

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

**286 - Música - Afastei de vez a velha dor**



São Paulo, 1º de outubro de 2025.

## Cale-se

George Brummell, também conhecido como Beau Brummell, o belo Brummell, ficou famoso por sua extrema elegância e por sua habilidade com as palavras.

Sua casa em Londres era o lugar elegante da cidade e Brummell era a autoridade máxima, quando se tratava de moda. Todos o seguiam.

Um dos maiores admiradores de Brummell era o príncipe de Gales, que se julgava um jovem elegante.

Ligando-se à corte do príncipe e recebendo uma pensão Real, Brummell logo estava tão certo da própria autoridade, que começou a fazer piadas sobre os quilos a mais do príncipe, referindo-se ao anfitrião como 'Big Ben'.

Visto que a esbelteza era uma qualidade importante para um dandi, esta era uma crítica mortal.

Certa vez, à mesa do jantar, quando o serviço estava demorando, Brummell disse ao príncipe: "Toque o sino Big Ben"!



O príncipe tocou, mas quando o valete chegou, ele o mandou mostrar a porta da rua a Brummell e nunca mais o admitiu ali dentro.

Apesar de cair em desgraça com o príncipe, Brummell continuou tratando todos à sua volta com arrogância.

Sem o patrocínio do príncipe de Gales para o sustentá-lo, ele se atolou em dívidas enormes, mas continuou insolente e logo ninguém mais queria saber dele.

Morreu na mais triste pobreza, sozinho e mentalmente perturbado.

**É por isso que se diz:** Não brinque com a aparência de ninguém, saiba o momento de se calar, seja gentil. Os cemitérios estão repletos de pessoas que passaram dos seus limites.

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

Se você tentar e quiser ser um homem ou uma mulher de atenção, é muito provável que, com as qualidades adquiridas, você se torne uma pessoa de múltiplas possibilidades. O seu viver será mais feliz e transmitirá isso para aqueles com quem convive.



Variedades de conhecimentos, sabedoria de vida, bom humor, tornam a vida muito mais agradável e útil.

Trata-se de uma grande arte saber apreciar todos os fatos da vida, tanto os adversos quanto os agradáveis.

Normalmente só queremos acontecimentos que nos beneficiem. Isso é compreensível, mas um ser humano de atenção sabe que deve aceitar as provocações que diariamente nos atingem e transformá-las em antídotos para novas provocações.

Fazemos e somos parte do mundo natural e, por isso, estamos sujeitos às intempéries que atingem toda a vida planetária.

Não há melhor escudo protetor do que a atenção plena, ela nos dá a capacidade de entender e compreender o mundo à nossa volta. Essa capacidade nos concede a arte de viver muito e viver bem.

É claro que viver muito depende de múltiplas variáveis, mas a atenção plena aumenta nossas possibilidades, não nos deixando incorrer em erros que diminuem nossa vitalidade e longevidade.



Duas coisas antecipam o fim da vida: a ignorância e o despendar as energias vitais inconsequentemente.

Alguns perdem a vida por não saber como cuidar dela, outros por não querer saber disso. Assim, como a virtude é a sua própria recompensa, o vício é o seu próprio castigo.

Quem se precipita numa vida de vícios encontra um fim duas vezes mais rápido; quem se ocupa no cuidado, na atenção, alonga seu tempo.

O poder da atenção plena se comunica com o corpo, a mente e as emoções, possibilitando uma vida longa, tanto em intensidade quanto em extensão.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **O MUNDO NÃO SE ACABOU!**

Decante a vida, não se lamente, assim como as flores, ela nasce e renasce.

Ela se acende e se apaga, sem a alegria, ela nos esmaga.

Mantenha o espírito jovem e entenda o que rege este mundo.



As leis eternas nos movem e tornam o nosso Ser livre e profundo.

A vida surge do encontro, uma simples faísca a desperta, vibra forte em todos os corpos.

Por isso eu canto.

Em mil novecentos e noventa e nove, aguardava-se o “bug do milênio”, mas a vida não se comove com a bobagem de um grande gênio.

Então, a montanha pariu um rato, o susto passou, nada terminou, o mundo não se acabou.

E por isso eu canto.

Decante a vida, não se lamente, sem a alegria, ela nos esmaga. Atente agora à letra da nossa canção:

### **O MUNDO NÃO SE ACABOU!**

*Decante a vida, não se lamente,  
assim como as flores, ela nasce e renasce.  
Ela se acende e se apaga,  
sem a alegria, ela nos esmaga!*

*Mantenha o espírito jovem  
e entenda o que rege este mundo.  
As leis eternas nos movem  
e tornam o nosso ser livre e profundo!*





**A vida surge do encontro,  
uma simples faísca a desperta,  
vibra forte em todos os corpos.  
Por isso eu canto!**

**Decante a vida, não se lamente,  
assim como as flores, ela nasce e renasce.  
Ela se acende e se apaga,  
sem a alegria, ela nos esmaga!**

**Em mil novecentos e noventa e nove,  
aguardava-se o “bug do milênio”,  
mas a vida não se comove  
com a bobagem de um grande gênio.  
Então, a montanha pariu um rato,  
o susto passou, nada terminou,  
o mundo não se acabou!  
E por isso eu canto! Por isso eu canto...**

**Decante a vida, não se lamente,  
assim como as flores, ela nasce e renasce.  
Ela se acende e se apaga,  
sem a alegria, ela nos esmaga!**

**Decante a vida, não se lamente,  
assim como as flores, ela nasce e renasce.  
Ela se acende e se apaga,  
sem a alegria, ela nos esmaga!**

---

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

**287 - Música - O mundo não se acabou!**



São Paulo, 08 de outubro de 2025.

## **O filósofo teimoso**

Alexandre, o Grande, ao longo de toda a sua breve história, permaneceu fiel à filosofia e aos ensinamentos de seu mestre Aristóteles.

Certa vez ele se queixou ao mestre que, nas suas longas campanhas, não tinha com quem discutir assuntos filosóficos.

Aristóteles respondeu, sugerindo que levasse Calístenes, um ex-aluno seu e filósofo promissor, junto com ele na próxima campanha.

Aristóteles tinha instruído Calístenes na arte do bom cortesão, das boas maneiras, mas o jovem, secretamente, as achava ridículas. Ele acreditava na filosofia pura, nas palavras sem adornos, em dizer a verdade nua e crua, doesse a quem doesse.

Se Alexandre gostava tanto de aprender, pensou Calístenes, não se incomodaria se alguém lhe dissesse o que pensava.

Durante uma das principais campanhas de Alexandre, Calístenes disse demais o que pensava e Alexandre mandou matá-lo.



**É por isso que se diz:** Não seja tão autocentrado a ponto de acreditar que o outro está interessado nas suas críticas, mesmo que elas tenham fundamento.

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

Procure não se comprometer com ninguém nem com coisa alguma, pois isso é ser escravo das necessidades e desejos dos outros. Principalmente, mantenha-se livre de compromissos e obrigações que não lhe interessem, pois trata-se de artifícios dos outros para mantê-lo em seu poder.

Não se deixe arrastar por brigas mesquinhas e discussões inócuas. Seja interessado e prestativo em tudo, mas encontre um jeito de se manter neutro, isto é, não identificado com causas alheias.

Deixe que os outros briguem e se digladiem, enquanto você, à distância, observa e aguarda. Quando as partes litigantes se cansarem, você continuará forte, pleno de energia, pronto para ponderar e, se for o caso, servir de intermediário.

A sua imagem será realçada se você não se comprometer com alguém, com uma religião ou um partido.



Quando você se retira conscientemente não desperta animosidade, mas um certo respeito. No mesmo instante você ganha um certo poder, pois se torna inatingível quando não se rende a um grupo ou a um relacionamento, como faz a maioria das pessoas.

Com o tempo a sua aura crescerá. Conforme aumenta a sua reputação de pessoa independente, mais desejado você será, todos querendo ser aquele que fará você se comprometer. O desejo é como um vírus, se vemos alguém ser desejado por outras pessoas, tendemos a achá-lo desejável também.

Assim que você se comprometer, foi-se o encanto, você se torna igual a todo o mundo. Tentarão todos os métodos legais e escusos para levar você a um compromisso. Darão presentes, o encherão de favores, tudo para colocá-lo na situação de devedor, mas não se comprometa de forma alguma. Observe sempre o cuidado de se manter intimamente distante, não se permita, inadvertidamente, sentir-se devedor em relação a ninguém. Seja uma fonte inspiradora de amor e compreensão.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

***ELA ME ENSINA, ME FAZ SOFRER!***



O tempo voa e vejo tudo passar, a vida só me faz penar.

Parece que ela nunca vai parar, eu só posso apreciar e respeitar.

A vida é única, vou desfrutar, nunca mais hei de me queixar.

Ela me ensina, me faz sofrer, o tempo todo vem me arrelhar, atazanar.

Parece um longo sonho. Revendo o meu sentir, volto, enfim, a ser risonho.

Eu me acostumei a ser livre e feliz, não depender de mais ninguém, viver a vida simples e, então, amar.

Eu me enamorei, não sei de quem, não sei o que me aconteceu.

Eu me apaixonei não sei por quem, ela nem sabe quem sou eu.

Vocês sabem que eu falo da vida, não é?

Deus, eu me esforço, tento entender, ela me burla e sempre me escapa. Nasce, transforma e renasce.

Deixo, então, ela me surpreender. Atente agora à letra da nossa canção:



**ELA ME ENSINA, ME FAZ SOFRER!**

**O tempo voa e vejo tudo passar,  
a vida só me faz penar.  
Parece que ela nunca vai parar,  
eu só posso apreciar e respeitar!**

**A vida é única, vou desfrutar,  
nunca mais hei de me queixar!  
Ela me ensina, me faz sofrer,  
o tempo todo vem me arreliar, atazanar!**

**Parece um longo sonho.  
Revendo o meu sentir,  
volto, enfim, a ser risonho!**

**Eu me acostumei a ser livre e feliz,  
não depender de mais ninguém,  
viver a vida simples e, então, amar!**

**Eu me enamorei, não sei de quem,  
não sei o que me aconteceu.  
Eu me apaixonei, não sei por quem,  
ela nem sabe quem sou eu!**

**Deus, eu me esforço, tento entender,  
ela me burla e sempre me escapa.  
Nasce, transforma e renasce.  
Deixo, então, ela me surpreender!**

---

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

**288 - Música - Ela me ensina, me faz sofrer!**



São Paulo, 15 de outubro de 2025.

## **Quem está melhor**

Um idoso mudou-se para outra cidade e logo encontrou um novo médico para se consultar.

Sentou-se na sala de espera e olhou em volta.

Em uma das paredes viu o diploma do doutor e, pelo nome, lembrou-se de que, na sua classe do antigo ginásio, havia um garoto com o mesmo nome.

Quando o médico o recebeu, o paciente lembrou-se daquele tempo longínquo, do jovem bem apessoado, esbelto e viu-o agora, um médico velho, gordo, de cabelos brancos e barba por fazer. Cumprimentou-o, então, dizendo:

— Bom dia, Doutor. O senhor estudava no ginásio da escola Bom Pastor?

— Sim! Eu estudei lá! Como o senhor sabe?

— Ah, eu estava lá!

— Oh! — disse o doutor olhando-o cuidadosamente — o senhor era professor do quê?



**É por isso que se diz:** Nós todos envelhecemos e mudamos, mas sempre achamos que estamos melhor que os outros.

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

Não seja tolo de se apressar a tomar partido em qualquer campo que lhe interessar.

Não se comprometa com partidos ou causas. Seja livre, pense, reflita por conta própria, avalie situações e não tema não estar filiado a uma crença ou a uma política qualquer.

Mantenha-se independente, mas saiba escutar atentamente as propostas que lhe são feitas.

Ser independente não significa viver isolado, sem se importar com ninguém à sua volta e desprezar as ideias e crenças dos outros. Cada um tem o direito de pensar e sentir como quiser e colherá os frutos do que plantou.

Não trate ninguém com desprezo e injustiça. Muitas vezes esquecemos as injustiças, mas o desprezo, jamais.

Esforce-se por conhecer bem os outros: familiares, amigos, parceiros, sócios.





Aprenda a diferenciar leões de cordeiros. Muitas vezes, quem parece um lobo voraz, torna-se um cordeiro amável, e quem parece a pomba da paz, torna-se um falcão impiedoso.

Poucos são sempre amáveis, muitos são desprezíveis, mas todos podem nos ser úteis ao longo da nossa vida, se soubermos como tratá-los e considerá-los.

Ninguém é sempre ruim, ninguém é sempre bom. Ofereça o melhor de si e obtenha o melhor dos outros.

O bom caçador não monta para a raposa a mesma armadilha que usa para pegar o lobo. Ele não coloca a isca onde ninguém vai morder. Ele conhece bem a sua presa, seus hábitos e esconderijos, e caça de acordo com esse conhecimento.

Conhecer a natureza das pessoas à nossa volta, só nos beneficia. Para viver e agir assim, é necessário tornar-se um ser atento em todos os seus atos.

A atenção tem de ser como um farol, iluminando trezentos e sessenta graus e voltada também para dentro.

Perceba as suas próprias manifestações, pensamentos, emoções, passando pelo olhar,



gestos, fala e entonações.

Seja um Ser que se aperfeiçoa a cada dia.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### ***TÍNHAMOS MUITO, NÃO TÍNHAMOS NADA!***

Quando jovem nada eu sabia, queria entender,  
conhecer.

Ninguém se importava, só eu a me doer.

Enquanto os amigos riam, eu me preocupava.

Queríamos juntar uma grana, tirar o pé da lama,  
ter esperança viva, sem culpa, sem cobrança,  
viver a vida sempre na bonança.

Um cigarro aceso tudo clareava, numa linda festa  
cantando a seresta. O mundo era novo, tão  
fascinante, gente vibrante.

Cantando e dançando, a mesa minguada.

Tínhamos muito, não tínhamos nada.

Mudar o mundo, mostrar quem éramos, fomos a  
fundo.



O tempo assim passou, muros se ergueram,  
sonhos se perderam.

A fortuna não chegou, a esperança se calou.

Assim nos separamos, a vida mudou os planos.

Onde havia água, ficou só a terra seca, o ar puro  
se poluiu, portas se fecharam.

As faces ficaram sérias.

Então, só restou a memória, a esperança das  
férias.

E lá no fundo da mente, a lembrança sempre  
contente. Atente agora à letra da nossa canção:

### ***TÍNHAMOS MUITO, NÃO TÍNHAMOS NADA!***

***Nada eu sabia,  
queria entender, conhecer.  
Ninguém se importava,  
só eu a me doer.  
Enquanto os amigos riam,  
eu me preocupava!***

***Queríamos juntar uma grana,  
tirar o pé da lama,  
ter esperança viva,  
sem culpa, sem cobrança,  
viver a vida sempre na bonança!***



**Um cigarro aceso tudo clareava,  
numa linda festa cantando a seresta.  
O mundo era novo, tão fascinante,  
gente vibrante!**

**Cantando e dançando,  
a mesa minguada.  
Tínhamos muito, não tínhamos nada.  
Mudar o mundo,  
mostrar quem éramos,  
fomos a fundo!**

**O tempo assim passou,  
muros se ergueram,  
sonhos se perderam.  
A fortuna não chegou,  
a esperança se calou!**

**Um cigarro aceso tudo clareava,  
numa linda festa cantando a seresta.  
O mundo era novo, tão fascinante,  
gente vibrante!**

**Cantando e dançando,  
a mesa minguada.  
Tínhamos muito, não tínhamos nada.  
Mudar o mundo,  
mostrar quem éramos,  
fomos a fundo!**



**Assim, nos separamos,  
a vida mudou os planos.  
Onde havia água,  
ficou só a terra seca,  
o ar puro se poluiu,  
portas se fecharam!**

**As faces ficaram sérias.  
Então, só restou a memória,  
a esperança das férias.  
E lá no fundo da mente,  
a lembrança sempre contente!**

**Um cigarro aceso tudo clareava,  
numa linda festa cantando a seresta.  
O mundo era novo, tão fascinante,  
gente vibrante!**

**Cantando e dançando,  
a mesa minguada.  
Tínhamos muito, não tínhamos nada.  
Mudar o mundo,  
mostrar quem éramos,  
fomos a fundo!**

---

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

**289 - Música - Tínhamos muito, não tínhamos nada!**



São Paulo, 22 de outubro de 2025.

## **O mestre de luta romana**

Era uma vez um mestre de luta romana, versado em trezentos e sessenta golpes.

Ele passou certo tempo ensinando trezentos e cinquenta e nove deles a um aluno por quem tinha preferência. Nunca chegou a lhe ensinar o último golpe.

Passaram-se alguns anos e o jovem já estava tão perito nessa arte que vencida todos que ousassem enfrentá-lo.

Ele estava tão vaidoso da sua capacidade que um dia se vangloriou na frente do rei, dizendo que derrotaria facilmente seu mestre, não fosse o respeito por sua idade e a gratidão por sua tutela.

O rei não aprovou essa irreverência e ordenou que fosse realizada uma competição imediatamente, a que toda a corte real assistiria.

Ao soar do gongo, o jovem avançou gritando e foi recebido com o golpe número trezentos e sessenta.

O mestre agarrou o seu ex-aluno, ergueu-o sobre a cabeça e atirou-o ao chão.



O rei e a assembleia aplaudiram entusiasticamente.

Quando o monarca perguntou ao mestre como ele tinha conseguido vencer um adversário tão forte, o mestre confessou que tinha reservado uma técnica secreta para ele mesmo usar em tal situação.

Em seguida, contou como aprendeu isso através do lamento de um mestre arqueiro que ensinou tudo que sabia e se queixava, dizendo:

— Todos os que aprenderam comigo a arte do arco e flecha acabaram tentando me usar como alvo.

**É por isso que se diz:** Algumas coisas guarde somente para si, não as revele a ninguém. Os tempos mudam, as pessoas que nos eram caras tornam-se inimigas e usarão antigos segredos para nos atrapalhar.

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

Saiba preservar-se, cultive a arte de não se mostrar em excesso. Quanto mais vistos e escutados, mais comum parecemos. O saber se recolher e se manter a distância pode nos tornar uma figura mais admirada e respeitada.



Devemos saber o tempo exato de chegar e de nos afastar.

Um homem perguntou a um mestre Dervixe:

— Por que não o vejo com mais frequência?

O Dervixe respondeu:

— Eu prefiro que você me diga “Senti muito a sua falta. Estava ansioso para vê-lo”. Isso é mais doce aos meus ouvidos do que as palavras “Xi, lá vem ele de novo”.

Tudo no mundo depende de ausências e presenças.

Quando chegamos junto a parentes e amigos que não vemos há algum tempo, se formos pessoas agradáveis, seremos recebidos com festa e alegria. Atraímos a atenção das pessoas ao nosso redor.

Entretanto, a presença em demasia pode criar o efeito contrário. Quanto mais você é visto e ouvido, mais o seu valor se enfraquece. Você se torna um hábito.

Não importa o quanto você tente ser diferente, sutil, sem você saber o motivo, as pessoas começam a escutá-lo cada vez menos.





É preciso saber se retirar no momento certo, antes que elas inconscientemente o forcem a isso.

A verdade dessa lei pode ser comprovada facilmente quando se trata de amor e sedução.

No início, a ausência da pessoa amada estimula a sua imaginação, envolvendo-o ou envolvendo-a numa espécie de aura. Mas essa aura desaparece quando você está perto demais e a relação tornou-se habitual. O ser amado se torna uma pessoa como outra qualquer, alguém cuja presença não desperta tanto interesse.

É claro que, se nos tornarmos seres de atenção integral, podemos mudar e reverter esse quadro.

Alguém já disse que o amor não morre de inanição, mas com frequência, sim, de indigestão. Quando você se permite ser tratado como uma pessoa qualquer, já é tarde demais, já foi engolido e digerido.

Para que isso não aconteça, você tem de deixar que o outro anseie pela sua presença. Crie um padrão de presenças e ausências.

Só valorizamos o Sol quando ausente.

Quanto mais longo o período de chuvas, mais se deseja o Sol. Com dias de calor em demasia, o Sol cansa, os talentos perdem o brilho quando nos



acostumamos a eles.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

**MEU CORAÇÃO VOLTOU A VIVER!**

Eu a vi lá em cima, no alto da colina.

Difícil entrevê-la, envolta na neblina.

Apaixonei-me sem saber quem era, tão bela.

Consagrei-lhe, assim, todo o meu viver.

Enamorei-me dessa divina, sagrada visão, afastei  
tudo aquilo que pensava ser.

Calei-me e aceitei essa nobre paixão, meu  
coração, então, voltou a bater.

Fiel a essa visão, para sempre eu me devotarei,  
não vou nunca mais abandoná-la.

Até o fim dos meus dias, junto a ela ficarei, nunca  
mais hei de perdê-la.

Atente agora à letra da nossa canção:



## **MEU CORAÇÃO VOLTOU A VIVER!**

***Eu a vi lá em cima, no alto da colina.  
Difícil entrevê-la, envolta na neblina.  
Apaixonei-me sem saber quem era, tão bela!  
Consagrei-lhe, assim, todo o meu viver.***

***Enamorei-me dessa divina, sagrada visão,  
afastei tudo aquilo que pensava ser.  
Calei-me e aceitei essa nobre paixão,  
meu coração, então, voltou a bater!***

***Fiel a essa visão,  
para sempre eu me devotarei,  
não vou nunca mais abandoná-la.  
Até o fim dos meus dias, junto a ela ficarei,  
nunca mais hei de perdê-la!***

***Enamorei-me dessa divina, sagrada visão,  
afastei tudo aquilo que pensava ser.  
Calei-me e aceitei essa nobre paixão,  
meu coração, então, voltou a bater!***

***Calei-me e aceitei essa nobre paixão,  
meu coração, enfim, voltou a viver!***

---

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

**290 - Música - Meu coração voltou a viver!**



São Paulo, 29 de outubro de 2025.

## **O clérigo**

Um ministro de uma igreja foi acusado de ficar para si com a maior parte das contribuições dos fiéis.

O clérigo se indignou, dizendo que jamais faria algo semelhante, que só utilizava uma pequena parte das doações para gastos pessoais necessários.

Um fiel da igreja, muito respeitosamente, perguntou-lhe:

— Como o senhor separa o que é de Deus e o que é seu?

— Muito simples, meu filho. Todos os dias no final da tarde, pego toda a quantia recebida, encho uma bacia e jogo para cima em direção ao Mais Alto. Tudo o que Deus pegar é dele! O que sobrar é meu!

**É por isso que se diz:** Confiamos no silêncio de Deus para realizar todas as nossas falcatruas.

**Algumas indicações  
para uma vida mais consciente**



Qualquer triunfo momentâneo que você tenha alcançado discutindo é na verdade uma vitória de Pirro, isto é, uma vitória que custa ao vencedor perdas tão grandes que quase anulam o benefício, tornando a vitória uma derrota a longo prazo.

O ressentimento e a má vontade que você desperta, são mais fortes e permanentes do que qualquer mudança momentânea de opinião.

É muito mais eficaz fazer os outros concordarem com você por suas atitudes sem dizer uma palavra. Demonstre! Aja! Não se perca em explicações.

Em 1502, em Florença, na Itália, havia um enorme bloco de mármore no departamento de obras da igreja de Santa Maria del Fiore.

Tinha sido antes um magnífico pedaço de pedra bruta, mas um escultor desajeitado fez um furo por engano onde deveriam ficar as pernas da figura, mutilando-a.

O prefeito de Florença pensou salvar o bloco colocando-o nas mãos de Leonardo da Vinci, ou algum outro mestre. Mas desistiu porque todos concordavam que a pedra estava arruinada. Portanto, apesar do dinheiro gasto com ela, estava lá acumulando poeira nos corredores escuros da igreja.



As coisas estavam nesse pé quando alguns amigos florentinos do grande Michelangelo resolveram escrever ao amigo que vivia na época em Roma.

Michelangelo foi até Florença, examinou a pedra e chegou à conclusão de que de fato poderia esculpir uma bonita figura, adaptando a pose para a forma como a pedra tinha sido mutilada.

O prefeito argumentou que era perda de tempo, ninguém seria capaz de salvar tal desastre, mas finalmente concordou em deixar que o artista trabalhasse nela.

Michelangelo decidiu que retrataria David jovem, empunhando a funda.

Meses mais tarde, quando o mestre estava dando os últimos retoques na escultura, o prefeito entrou no estúdio. Fazendo-se de conhecedor, ele analisou a enorme peça e disse a Michelangelo que embora achasse um trabalho magnífico, o nariz, ele julgava, estava grande demais.

Michelangelo percebeu que o prefeito estava em pé, bem debaixo da figura gigantesca e não tinha uma boa perspectiva.

Sem dizer uma palavra, acenou para o prefeito acompanhá-lo, subindo no estrado. Alcançando o nariz, ele pegou o cinzel e um punhado de pó de mármore que ficara depositado sobre as tábuas.



Michelangelo começou a fingir bater levemente com o cinzel, deixando cair aos poucos o pó que tinha na mão. Na verdade, ele não fez nada para mudar o nariz, mas aparentou estar trabalhando nele.

Passados alguns minutos nesta charada, ele se afastou e disse:

— Olhe, olhe de novo! O que o senhor acha?

— Ah! Ficou bem melhor! — respondeu o prefeito, — você lhe deu vida!

Michelangelo sabia que alterando o nariz poderia arruinar toda a escultura. Mas o prefeito era um patrono que se orgulhava de seu julgamento estético. Ofender um homem como esse discutindo com ele, não traria nenhum benefício para Michelangelo e ainda colocaria em risco futuro as encomendas.

Michelangelo era esperto demais para discutir. Sua solução foi mudar a perspectiva do prefeito. Literalmente aproximá-lo mais do nariz, sem que ele percebesse que essa era a causa da má percepção.

Felizmente, para a posteridade, Michelangelo encontrou um jeito de manter inalterada a perfeição da estátua e, ao mesmo tempo, deixar que o prefeito acreditasse que ele a havia



melhorado.

Esse é o duplo poder de vencer com atitudes e não discutindo. Ninguém se ofende e você prova que está certo.

*Comentário sobre nossa  
canção de hoje intitulada*

### **ONDE ESTÁ A POMPA DO FARAÓ?**

Vivemos sempre fugindo de tudo que mais tememos.

Não achamos palavras pra expressar aquilo que não conhecemos.

Não se excite muito quando tudo nos abona, a roda da fortuna gira e a sorte nos abandona.

Não tema o percurso da vida, temos o que planejamos.

Cumprimos a nossa lida e o resto, dispensamos.

Ancore-se, então, no silêncio, ele é a nossa base.

Lembre-se, ele é o princípio que prepara a nova fase.

O silêncio é a semente, você será consciente.





Caminhe para frente, o mundo será seu.

Os sonhos não perduram, tudo vira pó.

Os mortos não fulguram, onde está a pompa do faraó?

Não acredite em bobagens, desperte para a verdade.

Deixe para trás as miragens e desfrute a liberdade.

Atente agora à letra da nossa canção:

### **ONDE ESTÁ A POMPA DO FARAÓ?**

***Vivemos sempre fugindo  
de tudo que mais tememos.  
Não achamos palavras pra expressar  
aquilo que não conhecemos.***

***Não se excite muito  
quando tudo nos abona,  
a roda da fortuna gira  
e a sorte nos abandona!***

***Não tema o percurso da vida,  
temos o que planejamos.  
Cumprimos a nossa lida  
e o resto, nós dispensamos.***



**Ancore-se, então, no silêncio,  
ele é a nossa base.  
Lembre-se, ele é o princípio  
que prepara a nova fase.**

**O silêncio é a semente,  
você será consciente.  
Caminhe para frente,  
o mundo será seu!**

**Os sonhos não perduram,  
tudo vira pó.  
Os mortos não fulguram,  
onde está a pompa do faraó?**

**Não acredite em bobagens,  
desperte para a verdade.  
Deixe para trás as miragens  
e desfrute a liberdade!**

---

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

**291 - Música - Onde está a pompa do faraó?**







*Equipe*  
*Escola Gurdjieff*  
*Lauro e Paulo Rafael*  
*2024*