

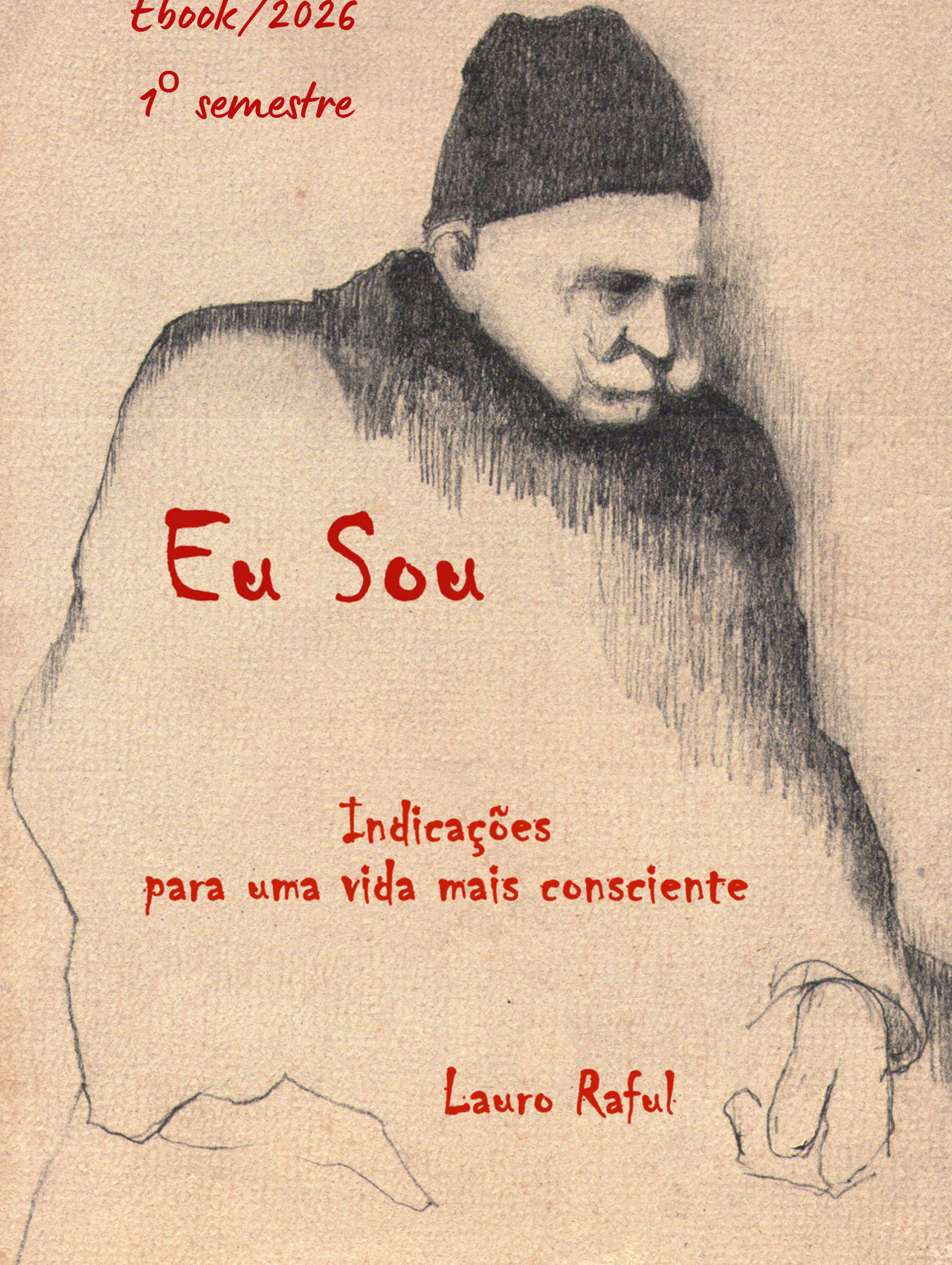
Ebook/2026

1º semestre

Eu Sou

Indicações
para uma vida mais consciente

Lauro Rafal



PREFÁCIO

No dia 25 de março de 2020, nosso Mestre Lauro Raful, devido à pandemia que se alastrava, impedindo-nos de nos reunir presencialmente com ele, viu-se na iminência de ter de parar com os encontros na Rua Augusta, onde funciona a Escola Gurdjieff Lauro e Paulo Raful, que dirigiu por mais de 50 anos, ao lado do nosso querido Mestre Paulo Raful, seu irmão, falecido em setembro de 2019. Como nós, seus alunos, continuávamos sedentos do Conhecimento que sempre nos alimentou nessa Escola, resolveu satisfazer nossos anseios, gravando mensagens que pudessem tocar o intelecto e o coração de todos nós.

Ao lado das maravilhosas mensagens por ele plantadas, que germinaram como lindos botões de flores em nosso jardim interior, resolveu fazer algo inédito, que marcou o início de uma nova etapa em nossa Escola. Começou a escrever poesias, contendo tesouros de conhecimento, que adaptou as melodias populares, já conhecidas de muitos, e que têm trazido um alento em meio ao fluxo inexorável das nossas vidas, repletas de vicissitudes.

Para que a riqueza de Ensinos contidos nessas mensagens e letras de música não fosse perdida, resolvemos transcrevê-las, preparando-as para a presente publicação.



Este livro revela a essência de um Conhecimento oculto que o Mestre dos nossos Mestres, George Ivanovich Gurdjieff, soube trazer para o ocidente no início do século XX e que os irmãos Raful, que foram buscar essas ideias transmitidas pelo Dr. Conge, um aluno direto do Sr. Gurdjieff, souberam tão bem adaptar aos nossos tempos.

Queremos expressar aqui a nossa reverência e gratidão aos nossos para sempre amados Mestres de todos os tempos, que deram uma razão de ser à nossa existência, reduzindo o egoísmo cristalizado em nossa presença e aumentando a cada dia o Amor incondicional por outros Seres como parte da nossa verdadeira Natureza.

Alunos da Escola Gurdjieff Lauro e Paulo Raful



SUMÁRIO

A águia e a porca – (07/01/2026)	07
O mentiroso – (14/01/2026)	12
Estranha justiça – (21/01/2026)	19
Os dois cavalos – (28/01/2026)	26
Os dois cães – (04/02/2026)	32
Ingratidão – (11/02/2026)	38
A noz e o campanário – (18/02/2026)	43
As cinco virtudes do galo – (25/02/2026)	49
Deus e Abraão – (04/03/2026)	54
O camponês e a macieira – (11/03/2026)	60
A raposa e o macaco eleito rei – (18/03/2026)	66
O corvo e a ovelha – (25/03/2026)	72
O morcego e os furões – (01/04/2026)	77
O leão idoso e a raposa – (08/04/2026)	83
O junco e a oliveira – (15/04/2026)	89
Francesco Borri, cortesão vigarista – (22/04/2026)	97
Os filhos brigões do lavrador – (29/04/2026)	104

Os três bois e o leão – (06/05/2026)	111
O falcão, os corvos e a raposa – (13/05/2026)	117
O leão, o lobo e a raposa – (20/05/2026)	124
A vitória em meio a uma centena de inimigos – (27/05/2026)	130
O leão e o burro – (03/06/2026)	136
O cão, o galo e a raposa – (10/06/2026)	142
A raposa e o bode – (17/06/2026)	148
O javali e a raposa – (24/06/2026)	154

São Paulo, 07 de janeiro de 2026.

A águia e a porca

Uma águia construiu um ninho numa árvore e chocou algumas aguiazinhas.

Uma porca selvagem trouxe a sua cria para debaixo da árvore.

A águia costumava sair voando em busca das suas presas e as trazia para seus filhotes; a porca escavava em torno da árvore e caçava nos bosques. Ao anoitecer ela trazia alguma coisa para seus filhotes comerem.

A águia e a porca viviam como boas vizinhas, mas uma gata velha planejando destruir as aguiazinhas e os porquinhos, procurou a águia e disse:

— É melhor você não voar muito longe. Cuidado com a porca, ela está planejando uma maldade. Ela vai corroer as raízes da árvore. Veja como ela escava o tempo todo!

Aí a gata foi falar com a porca:

— Você não tem uma boa vizinha. Ontem à noite, ouvi a águia dizer para suas aguiazinhas: “Vou lhes trazer um porquinho. Assim que a porca sair, vou lhes trazer um filhote de porco”.



A partir de então a águia deixou de voar em busca de suas presas. E a porca não saiu mais para os bosques. As aguiazinhas morreram de fome, e a gata se refestelou com elas.

É por isso que se diz: Não dê ouvidos aos maledicentes, eles fazem de tudo para convencê-lo das suas mentiras para então despojá-lo de seus bens.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

Em geral temos receio da verdade porque ela pode ser desagradável.

Não apele para o que é verdadeiro ou real se não estiver preparado para enfrentar a raiva, o mau-humor que vem com o desencanto.

A vida sempre foi, é, e sempre será angustiante. Por isso, as pessoas capazes de criar romances ou invocar fantasias são como um oásis no meio do deserto. Todos correm até lá.

Há um enorme poder em despertar a fantasia das massas. Entretanto, se você é amante da verdade, seja ela qual for, não se dará por satisfeito com crenças, políticas absurdas, promessas de um mundo futuro em que a comida e a bebida jorrarão a granel como recompensa para seus feitos nesta vida, por mais medíocre que ela tenha sido.



Em épocas de escassez e declínio, as fantasias de um mundo melhor tomam conta de nós e fortalecem os espertalhões em todas as áreas da sociedade.

As pessoas raramente acreditam que a origem dos seus problemas está nos seus erros e na sua própria estupidez. A culpa é sempre de alguém ou uma coisa externa, o outro, o mundo, os deuses. Portanto, a salvação também vem de fora.

Muitas vezes, a realidade não é agradável de se ver e a solução é muito dolorosa. Não queremos uma melhoria gradual por meio do trabalho árduo. Pelo contrário, queremos que nos prometam a Lua, uma grande e súbita transformação, o pote de ouro.

Não se distraia com os retratos glamorosos que as pessoas fazem de si mesmas e das suas vidas. A verdade é descaradamente manipulada pelas redes sociais.

Se você for amante da verdade, atenha-se a uma mudança lenta e gradual. Isso exige muito trabalho, um pouco de sorte, uma quantidade de sacrifício pessoal e muita paciência.

Lembre-se: o mundo fantasioso só tem sucesso à distância. O que está distante fascina e promete. Parece simples e sem problemas. Não permita e não aceite uma realidade manipulada.



Não se deixe enganar pelos promotores de ilusão.

Leitura da nossa canção intitulada:

VIVO EM UM NOVO MUNDO ESPECIAL!

Se estou triste e sozinho, sem esperança, eu me lembro de onde vim e para onde vou.

Torno-me feliz e contente, sou paciente, sorridente.

Vivo a vida consciente em um novo mundo especial.

Se o mundo me desafia, se me põe à prova, acato com a alma que se renova.

Vivo minha vida, a minha aventura.

Se quiser me acompanhar, siga-me com ternura.

Seja feliz e contente, seja paciente, sorridente.

Viva a vida consciente em um novo mundo especial.

Escute agora a nossa canção:



VIVO EM UM NOVO MUNDO ESPECIAL!

***Se estou triste e sozinho, sem esperança,
eu me lembro de onde vim e para onde vou.
Torno-me feliz e contente, sou paciente,
sorridente, vivo a vida consciente,
em um novo mundo especial!***

***Se o mundo me desafia, se me põe à prova,
acato com a alma que se renova.
Torno-me feliz e contente, sou paciente,
sorridente, vivo a vida consciente,
em um novo mundo especial!***

***Vivo minha vida, a minha aventura.
Se quiser me acompanhar,
siga-me com ternura.
Torno-me feliz e contente, sou paciente,
sorridente, vivo a vida consciente,
em um novo mundo especial!***

***Sou feliz e contente, sou paciente,
sorridente, vivo a vida consciente,
em um novo mundo especial!***

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

301 - Música - Vivo em um novo mundo especial!



São Paulo, 14 de janeiro de 2026.

O mentiroso

Era uma vez, em um certo país, um rei que, sentindo-se num estranho estado de espírito e precisando se divertir um pouco, enviou arautos por todo reino, proclamando o seguinte:

— Ouçam todos! Quem provar ser o maior mentiroso do reino receberá uma maçã de ouro das mãos da sua Majestade, o Rei.

Gente de todas as cidades e aldeias, de todos níveis e condições, príncipes, mercadores, fazendeiros, sacerdotes, altos e baixos, gordos e magros, vieram em multidão ao palácio.

Não faltavam mentirosos naquela terra e cada um contou a sua mentira ao rei.

Governantes, entretanto, estão acostumados com todos os tipos de mentiras e nenhuma daquelas convenceu o monarca de que era a melhor.

Ele começou a se cansar com esse novo esporte e já estava pensando em cancelar a competição sem declarar um vencedor, quando apareceu diante dele um homem pobre, esfarrapado, carregando debaixo do braço uma grande ânfora de barro.



— O que posso fazer por você, bom homem? — perguntou Sua Majestade.

— Senhor, — disse o homem ligeiramente espantado — sem dúvida, não se recorda? Deves-me um pote de ouro e vim pegá-lo.

— Você é um grande mentiroso! — exclamou o rei. Não lhe devo nada.

— Um grande mentiroso, eu sou? Então me dê a maçã de ouro!

O rei, percebendo que o homem estava tentando lhe passar a perna, esquivou-se.

— Não, não! Você não é mentiroso.

— Então me dê o pote de ouro que me deve, Senhor — disse o homem.

O rei se viu num dilema e lhe entregou a maçã de ouro.

É por isso que se diz: Seja sempre veraz, não barganhe com a mentira. Ela sempre encontrará meios de enredá-lo.

**Algumas indicações
para uma vida mais consciente**



A maneira como nós nos comportamos, em geral, determina como somos tratados. Se agirmos de formas vulgares e desprezíveis, faremos com que as pessoas nos desrespeitem.

Um ser mais consciente respeita a si próprio e inspira nos outros o mesmo sentimento.

Agindo com simpatia e amor ao próximo, receberemos o fruto positivo das nossas ações.

Encontre em si mesmo de início uma confiança calma e tranquila e jamais parta para uma autopromoção agressiva e desagradável, que possa ferir, desnecessariamente, diferentes suscetibilidades.

A maneira como nos comportamos reflete o que pensamos sobre nós mesmos. Se arrastamos os pés e abaixamos a cabeça, acharão que isso reflete o nosso caráter. Se apresentamos leveza, confiança, firmeza, terão outra impressão dos nossos atos.

Faça com que os atos expressem o que realmente somos, o que conquistamos a duras penas ao longo dos anos.

Na infância começamos nossas vidas com grande exuberância, esperando e exigindo tudo do mundo. Essa forma geralmente se transporta para as nossas primeiras incursões pela sociedade,



quando iniciamos nossas carreiras. Mas com a idade, as rejeições e os fracassos que experimentamos, certos limites se estabelecem e se tornam cada vez mais firmes no decorrer do tempo.

Esperando menos do mundo, aceitamos limitações que, na realidade, somos nós que nos impomos. Começamos a fazer medidas e nos desculpar até pelas solicitações mais simples.

Nesse momento, volte-se para o seu eu profundo, busque irradiar a confiança e a certeza de uma qualidade que se origina lá dentro, e que não é mera suposição.

O contato com o eu profundo o fará agir com dignidade, não importando as circunstâncias. Na realidade nós definimos nosso próprio valor.

Se pensamos pequeno o resultado será pequeno. Se nos sentirmos valiosos com base em ações verdadeiras, sem nos iludirmos com sonhos, seremos vistos como seres que valem a pena, e o respeito que receberemos se revelará compensador.

Leitura da nossa canção intitulada:

CANSEI DA VIDA À TOA!



Cansei da vida à toa, vou viver a vida boa. Vou me trabalhar, me estudar, me reformar.

Olá, vida nova, vou deixar o que passou, vou procurar tudo aquilo que me faltou.

Na vida à toa eu não refletia e, também, nada entendia.

Ela me deu o que eu precisava, tudo eu usava e não discordava.

Revisei-me, já estou pronto. Não sei se eu lhe conto.

Vou viver a vida que me compete.

Não perco o meu tempo, todo dia mais aprendo.

A vida me ensina até mesmo sofrendo.

Jogo todos os livros fora, a vivência é o que cabe agora.

Tudo que aprendi vai me ser útil, cansei de vez da vida fútil.

Tchau, vida à toa, vou viver a vida boa.

Vou me trabalhar, me estudar, me reformar.

Escute agora a nossa canção:



CANSEI DA VIDA À TOA!

**Tchau, vida à toa,
vou viver a vida boa!
Vou me trabalhar, me estudar, me reformar.**

**Olá, vida nova,
vou deixar o que passou,
procurar tudo aquilo que me faltou!**

**Na vida à toa, eu não refletia
e, também, nada entendia.
Ela me deu o que eu precisava,
tudo eu usava e não discordava!**

**Tchau, vida à toa,
vou viver a vida boa!
Vou me trabalhar, me estudar, me reformar.**



***Revisei-me, já estou pronto,
não sei se eu lhe conto,
vou viver a vida que me compete!***

***Não perco o meu tempo,
todo dia mais aprendo.
A vida me ensina até mesmo sofrendo!***

***Jogo todos os livros fora,
a vivência é o que cabe agora.
Tudo o que aprendi vai me ser útil,
cansei, de vez, da vida fútil!***

***Tchau, vida à toa,
vou viver a vida boa!
Vou me trabalhar, me estudar, me reformar.***

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

302 - Música - Cansei da vida à toa!



São Paulo, 21 de janeiro de 2026.

Estranha justiça

Certa vez, décadas atrás, aconteceu uma desgraça em certa cidade de um reino distante.

O sapateiro da cidade assassinou um dos seus clientes. Foi então levado ao juiz que o condenou à forca.

Anunciado o veredicto, um dos cidadãos se levantou e gritou:

— Se me permite, Vossa Senhoria acaba de condenar à morte o único sapateiro da cidade. Só temos ele! Se o enforcar quem vai consertar nossos sapatos?

— Quem? Quem? — gritaram todos os habitantes da cidade a uma só voz.

O juiz balançou a cabeça concordando e reconsiderou seu veredicto.

— Oh povo desta cidade, isso que dizem é verdade! Visto que só temos um sapateiro, seria um grave erro contra a comunidade deixá-lo morrer. E, como existem dois telhadores na cidade, que um deles seja enforcado no seu lugar.



É por isso que se diz: Quando o pensamento lógico e justo é corrompido por outros interesses, procure ir embora daquele local. Podemos, ocasionalmente, nos tornar vítima da loucura humana, como sempre tem acontecido.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

As pessoas têm um desejo enorme de acreditar em alguma coisa, em qualquer coisa. Não conseguem viver sob o domínio da razão, isto é, do que veem e do que percebem verdadeiramente.

Acreditam de olhos fechados no sobrenatural. Em entidades que dirigem suas vidas, mesmo sem jamais tê-las visto. Acreditam em palavras vazias de sentido, mas cheias de promessas de um mundo futuro, onde terão uma nova vida parecida, mas muito além do corpo físico, do qual querem escapar para não sentir a dor da existência.

Precisam de políticos que acenem para uma nova forma de viver, que as deixarão felizes e satisfeitas, e não percebem que estão sendo enganadas. Os que prometem isso só estão interessados no próprio lucro e no poder de movimentar as massas.

Acreditam em líderes religiosos que se dizem intermediários,



necessários para levá-las a entender e dialogar com o Criador de todas as coisas.

Eles se dizem especiais e únicos na relação com o divino e que sem eles não teremos nenhuma possibilidade de relacionar-nos com o Mais Alto.

Como o divino não é humano, ele não está nem aí para as convenções religiosas, os ritos, as rezas, não precisa de orações para se sentir querido, admirado e amado.

Como é possível um Ser tão imenso estar preocupado com qualquer desejo pessoal tão insignificante?

Nesse universo infinito, nós significamos menos, muito, muito menos que uma simples célula do corpo humano. Entretanto, nos julgamos importantes, achamos que nossas ideias, nossos ideais, perdurarão.

Acreditamos que devemos ser ouvidos, que nossas preces precisam ser atendidas. Não percebemos que os elementos dos quais somos formados só aguardam o momento certo para nos desfazer e nos reintegrar ao movimento geral universal.

Saímos do pó e ao pó voltaremos.

Podemos dizer que, como a Terra, somos compostos da poeira das estrelas.



Somos feitos à imagem e semelhança de tudo que existe no universo.

Não há nada de especial em nós, apesar da capacidade de sentir, pensar e agir.

Como temos o poder de pensar, nós nos achamos superiores e merecedores de uma vida eterna, mas, se olharmos à nossa volta, nada nos comprova isso.

Tudo o que vemos no universo tem seu começo, meio e fim. Nada dura pela eternidade.

O Sol, os planetas, as galáxias, todos os aglomerados nascem e desaparecem através de bilhões de anos.

Tudo é efêmero, tudo é passageiro. Devemos aproveitar ao máximo cada momento que nos é concedido neste universo vivo e vibrante.

Deixe o sonho! Viva a realidade. Desfrute-a!

Leitura da nossa canção intitulada:

NÃO QUERO SALVAR O MUNDO

Busco alguém para compartilhar e resgatar almas perdidas, esquecidas neste mar de pesares.



Não me importo o que seja ou mesmo o que façam, quero aliviar a dor no furor da tempestade!

Todos dizem que não vou conseguir, que não importa o que eu faça, tudo continuará igual.

Mas não é o mundo que eu quero salvar, quero ter a certeza de que ele não vai me mudar!

Meu coração sempre acreditou que o amor e a misericórdia ainda existem.

Sabe que o ódio se espalha como fogo na palha, que nesse oceano ácido, o amor é poderoso e que a boa vontade atravessa incólume as chamas!

Enquanto meu coração bater, a esperança não me deixará.

Todos dizem que não vou conseguir, que não importa o que faça, tudo continuará igual.

Mas não é o mundo que eu quero salvar, suplico, então, que ele não venha me mudar!

Rezo para que ele não me faça esquecer!

Escute agora a nossa canção:



NÃO QUERO SALVAR O MUNDO

**Busco alguém para compartilhar
e resgatar almas perdidas,
esquecidas neste mar de pesares.
Não me importa o que sejam
ou mesmo o que façam,
quero aliviar a dor
no furor da tempestade!**

**Todos dizem que não vou conseguir,
que, não importa o que faça,
tudo continuará igual.
Mas não é o mundo que eu quero salvar,
quero ter a certeza
de que ele não vai me mudar!**

**Meu coração sempre acreditou
que o amor e a misericórdia ainda existem.
Sabe que o ódio se espalha
como fogo na palha,
que nesse oceano ácido, o amor é poderoso
e que a boa vontade
atravessa incólume as chamas!**



**Todos dizem que não vou conseguir,
que, não importa o que faça,
tudo continuará igual.
Mas não é o mundo que eu quero salvar,
quero ter a certeza
de que ele não vai me mudar!**

**Enquanto meu coração bater,
a esperança não me deixará.
Todos dizem que não vou conseguir,
que, não importa o que faça,
tudo continuará igual.
Mas não é o mundo que eu quero salvar,
suplico, então, que ele não venha me mudar!
Rezo para que ele não me faça esquecer!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

303 - Música - Não quero salvar o mundo



São Paulo, 28 de janeiro de 2026.

Os dois cavalos

Dois cavalos transportavam duas cargas. O da frente ia bem, mas o de trás era preguiçoso.

Os homens começaram a empilhar a carga do cavalo de trás, sobre o da frente.

Depois de transferirem tudo, o cavalo de trás, aliviado, disse para o da frente:

— Labuta e sua! Quanto mais você carregar, mais terá de sofrer.

Ao chegar à taverna o dono pensou:

— Por que devo alimentar dois cavalos se transporte tudo num só? É melhor dar a um toda a comida que ele quiser e cortar a garganta do outro. Pelo menos aproveito o couro.

E assim fez.

É por isso que se diz: A preguiça e o medo do trabalho não conduzem a bom porto.

**Algumas indicações
para uma vida mais consciente**



Devemos seguir as regras da sociedade, cultivar a civilidade, mas sabendo que tudo que fazemos são acordos momentâneos e o tempo tudo mudará, dependendo das contingências.

Em tempos de guerra, matar o inimigo, independente do indivíduo, é uma obrigação. Em momentos ditos de paz, matar é abominável, a não ser em legítima defesa.

Tudo é relativo e depende do momento.

Ancore-se na sua consciência e não manche suas mãos com o erro e atos desagradáveis impostos por sabe-se lá quem.

Não seja escravo de ninguém seguindo pessoas adormecidas: políticos, artistas, profissionais da espiritualidade, psicólogos ou quem quer que seja. Siga o que é justo e não fira seus sentimentos mais profundos.

Todos cometemos erros, mas quem for mais consciente conseguirá enxergá-los e, provavelmente, corrigi-los.

Erros ocasionais são inevitáveis. O mundo é imprevisível demais. Caso erre, não se deixe destruir pelos enganos cometidos. Saiba lidar com maestria com a nova situação que surge e o desafia. Muitas vezes, a exemplo dos cirurgiões,



precisamos cortar fora o tumor de uma maneira rápida e irrevogável.

Se errar, não duvide da sua competência, se você acredita ser possuidor dela.

Atribua o erro a si mesmo, não jogue a culpa sobre os outros. Desculpas pelo erro não satisfazem a ninguém, e um pedido de perdão deixará todo mundo constrangido.

O erro não desaparece com uma simples desculpa. Ele pode até crescer e se inflamar.

Não continue o que está errado. Corte-o imediatamente e comece uma nova estratégia.

É próprio do humano não consciente não buscar dentro de si mesmo a razão de um erro, e colocar a culpa em um objeto ou alguém conveniente.

Assuma a responsabilidade por seus erros e o novo caminho imediatamente se abrirá.

Como dizia alguém: “Loucura não é cometer loucuras e sim não conseguir resolvê-las”.

Todos os homens erram, mas o sábio reconhece os enganos que cometeu enquanto o insano diz que a culpa é dos outros.



Se você não consegue deixar de errar, pelo menos seja cuidadoso.

Leitura da nossa canção intitulada:

A CONSCIÊNCIA SONHA

Outra noite eu tive um longo sonho em que eu não era mais eu, era um pássaro voando pelos ares.

Voava, assistia, sorria, então a aurora chegou e quando acordei, era apenas um sonho!

Outra noite eu tive um longo sonho em que eu não era mais eu, era uma águia flanando pelos ares.

A felicidade eletrizava minhas asas, meu lar, nenhum lugar, e quando acordei, era apenas um sonho!

Não sou mais o mesmo, não sei o que mudou.

Não foi fácil de entender, o sonho me transformou.

Já não sei mais quem eu sou!

Outra noite eu tive um longo sonho, tudo era silêncio e paz.

Eu era um pássaro voando, sonhando, sonhava ser um homem. O espaço me protegia e,



quando acordei, eu soube que não era um sonho.

Era eu, sonhando ser eu.

A vida é um breve longo sonho, a consciência sonha.

Escute agora a nossa canção:

A CONSCIÊNCIA SONHA

***Outra noite eu tive um longo sonho
em que eu não era mais eu,
era um pássaro voando pelos ares.
Voava, assistia, sorria,
então, a aurora chegou
e, quando acordei,
era apenas um sonho!***

***Outra noite eu tive um longo sonho
em que eu não era mais eu,
era uma águia flanando pelos ares.
A felicidade eletrizava minhas asas,
meu lar, nenhum lugar
e, quando acordei,
era apenas um sonho!***



**Não sou mais o mesmo,
não sei o que mudou.
Não foi fácil de entender,
o sonho me transformou.
Já não sei mais quem eu sou!**

**Outra noite eu tive um longo sonho,
tudo era silêncio e paz.
Eu era um pássaro voando, sonhando,
sonhava ser um homem.
O espaço me protegia
e, quando acordei,
eu soube que não era um sonho.
Era eu, sonhando ser eu.**

**A vida é um breve longo sonho,
a consciência sonha!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

304 - Música - A consciência sonha



São Paulo, 04 de fevereiro de 2026.

Os dois cães

Barbos, o fiel cão de guarda que serve ao seu senhor com dedicação, vê sua velha amiga, Juju, a cadelinha de estimação, sentada na janela sobre uma macia almofada de penas.

Sorrateiro, ele se aproxima afetuosamente como uma criança que procura os pais e chora de emoção e ali, debaixo da janela, abana o rabo e saltita.

— Que vida você leva agora, Juju, desde que o senhor a levou para sua mansão. Você deve se lembrar, sem dúvida, de como passávamos fome no pátio. Como é o seu serviço atualmente?

— Ah, seria um pecado reclamar da minha sorte, meu senhor me dá toda a atenção possível. Vivo na riqueza e na abundância, como e bebo em peças de prata. Brinco com o senhor e, se fico cansada, descanso sobre tapetes ou uma almofada macia. E você, como está?

— Eu? — respondeu Barbos, deixando cair a calda e abaixando a cabeça — vivo como costumava viver. Passo frio e fome e aqui, enquanto guardo a casa do meu senhor, tenho que dormir encostado num muro e fico encharcado na chuva. E se começo a latir na hora errada,



sou chicoteado. Mas como você, Juju, tão pequena e fraca, conseguiu cair nas suas graças, enquanto eu me esfolo inutilmente? O que você faz?

— O que você faz é uma boa pergunta — respondeu Juju com ar de zombaria. Eu ando sobre as pernas traseiras, faço todas as vontades do meu senhor e nunca reclamo.

É por isso que se diz: Ambos servem ao mesmo senhor. Prefiro a insegurança e o sofrimento, duas das marcas da vida, do que servir como escravo a falsos senhores.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

Depois de adulto, reveja os papéis que a sociedade, a família e os costumes lhe impingiram.

Se for o caso e puder, recrie -se, forje-se uma nova identidade, que seja mais verdadeira e venha de acordo com o seu ser profundo, que ficou calado, desaparecido, por tantos anos.

Seja Senhor(a) da própria imagem! Não permita mais que os outros a definam para você.

Não aceite os limites tolos impostos pela sociedade, encontre quem você é, encontre seu verdadeiro eu.



Não seja um polichinelo comandado por fios invisíveis, nos quais acredita passivamente.

Seu ser profundo se adaptará aos seus desejos e lhe trará inspirações de como viver a nova vida.

Nada nos traz maior realização do que sermos nós mesmos e podermos usufruir da vida verdadeira.

O mundo quer nos atribuir certo papel na vida e no momento que o aceitamos sem questionar, estaremos perdidos e talvez nunca mais nos encontremos.

Ficaremos prisioneiros daqueles papéis a que fomos levados, forçados a assumir. Podemos, entretanto, ser como um ator que na vida representa os personagens que mais lhe atraem.

Nosso Ser profundo pode ser o diretor que nos cria a identidade mais justa para o momento certo.

Perceba que não somos um determinado papel, como não somos a roupa que vestimos. Aquela personalidade que nos parece cara, não é necessariamente nós mesmos. Ela é feita de retalhos, características herdadas de longe, que nossos pais, escola, amigos e colegas ajudaram a moldar.



Ao perceber isso, recrie-se, esculpa a si mesmo como se fosse um bloco de argila, um artista criando a si próprio.

Não viva no engano de uma humanidade adormecida, representando apenas certo papel restrito, exigido pela sociedade, e com pouca consciência de si mesmo.

O primeiro passo no processo de autocriação é a autoconsciência.

Aprenda a representar muitos papéis, sendo você mesmo e cada ocasião demandará um personagem próprio e justo para aquele momento.

Leitura da nossa canção intitulada:

NÃO SE ESQUEÇA DE VIVER

Não se esqueça de viver, volte para si!

Não deixe pra depois, escute bem esta canção, aqueça o coração.

A vida é breve!

O mundo é grande, veja bem longe. Fé e fervor, não tem que ser monge.

A vida nunca volta atrás, faça o que lhe satisfaz!



Não se esqueça de viver.

Deixe a melancolia, viva só na alegria.

Abandone os pesares e afaste os azares!

O mundo traz possibilidades, mostre-lhe suas qualidades.

Não é diferente, gente é gente, no meu país ou lá em Paris.

Não deixe pra depois, aqueça o coração.

A vida é breve!

Escute agora a nossa canção:

NÃO SE ESQUEÇA DE VIVER

***Não se esqueça de viver,
não se esqueça de viver,
não se esqueça de viver.
Volte para si!***

***Não deixe pra depois,
escute bem esta canção,
aqueça o coração.
A vida é breve!***



**O mundo é grande, veja bem longe.
Fé e fervor, não tem que ser monge.
A vida nunca volta atrás,
faça o que lhe satisfaz!**

**Não se esqueça de viver,
não se esqueça de viver,
não se esqueça de viver,
volte para si!**

**Deixe a melancolia,
viva só na alegria.
Abandone os pesares
e afaste os azares!**

**O mundo traz possibilidades,
mostre-lhe suas qualidades.
Não é diferente, gente é gente,
no meu país ou lá em Paris!**

**Não se esqueça de viver,
não se esqueça de viver,
não se esqueça de viver,
volte para si!**

**Não deixe pra depois,
escute bem esta canção,
aqueça o coração.
A vida é breve!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

305 - Música - Não se esqueça de viver



São Paulo, 11 de fevereiro de 2026.

Ingratidão

Dizem que esta história é verdadeira.

Certa vez, na Idade Média, um soldado, cujo nome não ficou registrado, salvou a cidade de Siena de um agressor estrangeiro.

Como os bons cidadãos de Siena iriam recompensá-lo? Não há dinheiro ou homenagens que paguem a liberdade.

Os cidadãos pensaram em fazê-lo soldado, senhor da cidade, mas até isso eles decidiram não bastava.

Finalmente, um deles tomou a palavra na assembleia reunida para debater a questão e disse:

— Vamos matá-lo! E depois o adoramos como o nosso Santo patrono.

E assim fizeram.

É por isso que se diz: Não espere o reconhecimento de seus pares! Eles preferirão venerar mentiras e crenças em algo fictício do que dar o crédito para quem está vivo e em boa saúde.



Algumas indicações para uma vida mais consciente

Queiramos ou não, o mundo humano gira em torno do poder, da força, do dinheiro e do prestígio. Qualquer visão do mundo que não entenda isso é uma percepção ingênua da vida, é uma visão que está longe de como as coisas são na verdade.

Conhecedores dessa realidade, não teremos limites na nossa escalada para uma vida mais tranquila e feliz.

Se você se encontra em uma posição estável e ao abrigo das necessidades, evite a ostentação. Não é prudente ficar falando muito de si mesmo ou chamar muita atenção para o que você faz.

Quanto mais falar sobre seus feitos, mais desconfiança despertará. Além disso, pode criar tanta inveja entre seus pares a ponto de induzir traições, punhaladas pelas costas.

Tenha cuidado, muito cuidado, ao falar de suas próprias conquistas.

Sempre fale menos de você do que dos outros. É preferível a modéstia.

Deixe seus talentos fluírem naturalmente e, mesmo quando alguma coisa exigir muito suor,



faça com que pareça simples. As pessoas preferem não ver o seu sangue, suor e lágrimas, o que é outra forma de ostentação.

É melhor que elas se encantem com o seu estilo tranquilo de conseguir as coisas do que se perguntarem: “Por que isso está dando tanto trabalho”?

Saiba o momento certo de elogiar os que o ajudam. O elogio em excesso desmerece o seu valor e ainda desperta desconfiança nos seus pares.

Aprenda a elogiar indiretamente, reduzindo a importância da sua própria contribuição. Faça com que o outro sinta o valor do trabalho que ele lhe apresentou. Entretanto, mesmo que a modéstia seja o seu guia, é necessário, para viver neste mundo, ser visto e apreciado.

Essa tarefa exige muita arte e habilidade. Não descuide da sua aparência física, descubra como criar um estilo e uma imagem que o diferencia da maioria, mas sem exageros.

Essas poucas indicações, se praticadas honestamente, o ajudarão a ter uma vida mais simples, que lhe permitirá caminhar pela vida com um sorriso nos lábios.

Leitura da nossa canção intitulada:



QUEM SOU EU?

Quem sou eu que vivo tão preocupado?

Deus criou as estrelas, o Sol, criou os mundos com um simples comando.

Quem sou eu? O que devo fazer?

Quem sou eu para ter esta vida concedida?

Desperdiço meu sangue inconscientemente e sempre falho em ouvir o Seu chamado.

O mundo existe sem mim, vou me despreocupar!

Fui coroado com glória e inteligência.

Deus me deu o domínio na terra, no mar e no ar.

Preparou meu lar no firmamento, no céu!

Quem sou eu? Por que tanto mereço?

Quem sou eu, Deus, para merecer?

Escute agora a nossa canção:



QUEM SOU EU?

**Quem sou eu,
que vivo tão preocupado?
Deus criou as estrelas, o sol,
criou os mundos com um simples comando.
Quem sou eu? O que devo fazer?**

**Fui coroado com glória e inteligência.
Deus me deu o domínio na terra,
no mar e no ar.
Preparou meu lar no firmamento, no céu!
Quem sou eu? Por que tanto mereço?**

**Quem sou eu, para ter esta vida concedida?
Desperdiço meu sangue inconscientemente
e sempre falho em ouvir o Seu chamado.
O mundo existe sem mim, vou me
despreocupar!**

**Fui coroado com glória e inteligência.
Deus me deu o domínio na terra,
no mar e no ar.
Preparou meu lar no firmamento, no céu!
Quem sou eu? Por que tanto mereço?**

Quem sou eu, Deus, para merecer?

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

306 - Música - Quem sou eu?



São Paulo, 18 de fevereiro de 2026.

A noz e o campanário

Essa história é atribuída a Leonardo da Vinci.

Uma noz foi levada por um corvo até o topo de um alto campanário e, caindo numa fresta da parede, conseguiu escapar ao seu terrível destino.

Ela então suplicou à parede que a abrigasse, invocando a graça de Deus, louvando a sua altura e beleza, e o nobre tom de seus sinos.

Ouvindo suas palavras, encantada, a parede compadecida, de bom grado abrigou a noz ali onde havia caído.

Em breve a noz se abriu, as raízes se estenderam pelas fendas, forçando a passagem. Os brotos avançaram em direção ao céu, logo estavam mais altos do que o prédio e, à medida que as raízes retorcidas engrossavam, iam derrubando paredes e deslocando as velhas pedras.

Então a parede, tarde demais e inútilmente, lamentou a causa dessa destruição. Em pouco tempo só restavam ruínas.

É por isso que se diz: Em qualquer ato que realizar hoje, tente prever os possíveis desdobramentos futuros. Depois, não adianta se lamentar.



Algumas indicações para uma vida mais consciente

Não critique diretamente as pessoas com quem você convive.

Há ocasiões em que uma certa crítica é necessária, pois, ficar calado ou não dar nenhum conselho vai deixá-lo exposto a outros tipos de risco.

Entretanto, aprenda a dar o seu ponto de vista ou fazer a sua crítica da forma mais indireta e polida possível.

Pense duas ou três vezes para ter a certeza de ter sido suficientemente indireto.

Peque pela sutileza e gentileza. Nada irrita mais o outro(a), do que uma crítica direta e brusca. Desperta um sentimento de raiva e ressentimento. Seja gentil nas observações e saiba o momento de parar, não insista.

Deixe que o outro(a) reflita e perceba por conta própria as observações feitas, e tome ou não as providências, para remendar o mal causado.

O bom humor e a espirotuosidade são qualidades essenciais para um bom relacionamento e há momentos em que a descontração é apropriada e interessante.



Mas não caia na vulgaridade e evite qualquer tipo de piada sobre gosto ou aparência, duas áreas altamente sensíveis entre as pessoas. Não cave sua própria sepultura.

Se for o caso, expresse admiração pela qualidade e o bom trabalho dos outros. Poucos conseguem se admirar honestamente pelas conquistas dos seus pares. É um talento raro e em extinção, mas muito valorizado e estimado.

As pessoas não se esquecem de quem as vê com bons olhos.

O espelho é uma invenção milagrosa. Sem ele cometeríamos grandes pecados contra a beleza, o decoro e a verdade. Precisamos de um espelho para nossas ações. O melhor espelho é treinar a nossa mente para nos vermos como os outros nos veem.

Exerça sempre a autocrítica, não tenha pena de si mesmo e evitará uma montanha de disparates.

Somos o centro do nosso universo particular e devemos cuidar conscientemente do mundo à nossa volta.

Leitura da nossa canção intitulada:

QUERO VIVER, EXISTIR!



Não quero mais me preocupar, o tempo continua,
não vai parar.

Quero cantar, aproveitar.

Quero viver, existir!

Busco alguém pra me acompanhar, fazer de tudo e
não reclamar, fingir que as coisas vão melhorar.

Quero viver, existir!

Vou desfrutar do que puder, amar, viver o que
quiser.

Se a vida não se opuser, nada vai me segurar!

Não me importo em ser taxado de bobo, continuo
correto e probo.

Não ousarão me resistir.

Quero viver, existir!

Não vou mais ligar para o mundo, quero ser um
nobre vagabundo, sem a fama de ser profundo.

Quero viver, existir!

Vou atrás de novos ares, me sentar em todos os
bares, conhecer novos lares.



Quero viver, existir!

Se a vida assim deixar, vou me despreocupar.

Como, ando, bebo, respiro. A vida vai me deletar!

Agradeço, olho para o alto. Todos os dias, assim,
me exalto. Desço de vez do salto alto.

Quero viver, existir!

Escute agora a nossa canção:

QUERO VIVER, EXISTIR!

*Não quero mais me preocupar,
o tempo continua, não vai parar.
Quero cantar, aproveitar.
Quero viver, existir!*

*Busco alguém pra me acompanhar,
fazer de tudo e não reclamar,
fingir que as coisas vão melhorar.
Quero viver, existir!*

*Vou desfrutar do que puder,
amar, viver o que quiser.
Se a vida não se opuser,
nada vai me segurar!*



**Não me importo em ser taxado de bobo,
continuo correto e probo.
Não ousarão me resistir,
quero viver, existir!**

**Não vou mais ligar pro mundo,
quero ser um nobre vagabundo
sem a fama de ser profundo.
Quero viver, existir!**

**Vou atrás de novos ares,
me sentar em todos os bares,
conhecer novos lares.
Quero viver, existir!**

**Se a vida assim deixar,
vou me despreocupar.
Como, ando, bebo, respiro.
A vida vai me deletar!**

**Agradeço, olho para o alto.
Todo dia, assim, me exalto.
Desço de vez do salto alto.
Quero viver, existir!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

307 - Música - Quero viver, existir!



São Paulo, 25 de fevereiro de 2026.

As cinco virtudes do galo

Quando servia ao imperador chinês, o fiel vassalo, ressentindo-se da sua obscura posição, disse ao seu senhor:

— Vou sair por aí, bem longe, como um ganso das neves.

— O que quer dizer com isso? — perguntou o soberano.

— Está vendo o galo? Sua crista é símbolo de civilidade, suas esporas poderosas sugerem força. Sua ousadia, enfrentando qualquer inimigo, denota coragem. Seu instinto para convidar os outros a dividir o alimento mostra benevolência. E finalmente, e não menos importante por isso, sua pontualidade marcando a hora a noite toda, nos dá um exemplo de veracidade.

Entretanto, apesar de todas essas cinco virtudes, mata-se todos os dias um galo para encher nossos pratos à mesa. Por quê? Porque ele está sempre disponível, ao nosso alcance.

Por outro lado, o ganso das neves voa de uma só vez milhares de quilômetros, descansando no seu jardim. Ele pesca os seus peixes, caça suas tartarugas e bica o seu grão.



Embora não tendo nenhuma das cinco virtudes do galo, apreciamos esse pássaro porque ele é raro.

Sendo assim, voarei para bem longe como um ganso das neves.

É por isso que se diz: Seja como o ganso das neves, seja raro. Não fique fácil, ao alcance dos outros. Perdemos muito do nosso valor quando estamos sempre à disposição e somos encontrados a qualquer momento. Um certo distanciamento nos torna mais interessantes.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

Use a sabedoria, o conhecimento e o esforço físico dos outros para ajudá-lo a evoluir nesta vida.

Essa ajuda economizará um tempo precioso e uma energia valiosa, e lhe trará uma aura de eficiência e rapidez.

No final, seus ajudantes infelizmente serão esquecidos e você estará em posse do conhecimento que soube amealhar.

Não espere fazer tudo sozinho. Aja para que outros possam ajudá-lo a caminhar e o seu tempo dobrará ou triplicará.

Quando queremos fazer tudo nós mesmos,



sem ajuda de terceiros, só nos exaurimos e empobrecemos. O tempo é precioso e a vida é curta.

Se tentar fazer tudo sozinho, você vai se desgastar, desperdiçar energia e se queimar.

Conserve suas forças inteligentemente!

Encontre gente com as habilidades e a criatividade que você não tem. A criatividade deles, sendo bem orientada por você, o elevará a um patamar muito alto, um patamar de genialidade.

A somatória de direção e criação o tornará um Ser que sabe unir contemplação e ação.

Use também a sabedoria adormecida, perdida no passado. Essa sabedoria, se bem compreendida e traduzida para os tempos atuais, será de grande valia para todos os seus projetos.

É isso que Isaac Newton chamou de subir nos ombros de gigantes.

Aproveite ao máximo a visão dos antigos sábios, tire as lições necessárias e não se perca em detalhes datados. Capture a ideia central e a utilize hoje em todos os campos que lhe interessar.



Shakespeare pediu emprestado enredos, caracterizações e até diálogos de Plutarco, entre outros autores.

Quantos outros depois, por sua vez, tomaram emprestado, plagiaram Shakespeare.

Hoje em dia é raro que os políticos escrevam seus próprios discursos, suas palavras não lhes conquistariam um só voto. Sua eloquência e sagacidade, se ela existe, se devem a um redator de discursos. Outras pessoas fazem o trabalho, eles ficam com o crédito.

Como disse alguém “Os tolos dizem que aprendem pela experiência, eu prefiro aproveitar a experiência dos outros aliada à minha e crescer”.

Leitura da nossa canção intitulada:

O CÉU ESTÁ AQUI!

Quando o fim da vida se anunciar e a nau da eternidade partir, reverei meus dias sobre a Terra, tudo o que fui, vi e sonhei!

Deixo amigos, amores, dissabores, as lutas e os fardos deste mundo.

Não sei o que encontrarei, ou se ainda eu serei, mas confio, a vida não se perde!



Conservo a fé em um céu aqui entre nós, onde não há separação nem adeus.

Vinde amigos, amores, dissabores, o céu está aqui, agora eu sei!

Escute agora a nossa canção:

O CÉU ESTÁ AQUI!

**Quando o fim da vida se anunciar
e a nau da eternidade partir,
reverei meus dias sobre a Terra,
tudo o que fui, que vivi e sonhei!**

**Deixo amigos, amores, dissabores,
as lutas e os fardos deste mundo.
Não sei o que encontrarei,
ou se ainda eu serei,
mas confio, a vida não se perde!**

**Conservo a fé em um céu aqui entre nós,
onde não há separação nem adeus.
Vinde, amigos, amores, dissabores,
o céu está aqui, agora eu sei!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

308 - Música - O céu está aqui!



São Paulo, 04 de março de 2026.

Deus e Abraão

O Deus Supremo tinha prometido que não levaria a alma de Abraão, a não ser que ele quisesse morrer e lhe pedisse isso.

Quando a vida de Abraão estava bem velha, Deus determinou apossar-se dela. Enviou um anjo disfarçado como um velho decrepito, quase totalmente incapacitado.

O velho parou diante da porta da casa de Abraão e lhe disse:

— Oh, Abraão, gostaria de comer alguma coisa.

Abraão ficou intrigado ao ouvi-lo dizer isso e disse:

— Seria melhor você morrer do que continuar vivendo nessas condições.

Abraão sempre tinha comida pronta em casa para seus convidados que passassem por lá. Ele deu, portanto, ao velho, uma tigela de caldo com carne e migalhas de pão.

O velho se sentou e comeu. Engolia com dificuldade e assim que pegava a comida, ela lhe caía da mão, espalhando-se pelo chão.



— Oh, Abraão, me ajude a comer.

Abraão pegou a comida na mão e a levou aos lábios do velho, mas ela escorregou por sua barba e sobre o peito.

— Qual a sua idade, velho? — perguntou Abraão.

O velho lhe disse um número ligeiramente maior do que a idade de Abraão. Então ele exclamou:

— Oh Senhor Nosso Deus, leve-me consigo antes que eu chegue à idade deste homem e fique nas mesmas condições em que ele está agora.

Assim que Abraão pronunciou essas palavras, Deus se apossou de sua alma.

É por isso que se diz: Cuidado com o que fala, ouvidos atentos podem estar interessados nas suas palavras.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

Quando procuramos impressionar pessoas e amigos apenas com palavras, quanto mais dissermos, mais comuns aparentamos e menos críveis nos tornamos.

Políticos, religiosos, homens de poder, acostumados a lidar com o público sabem que,



mesmo dizendo algo banal, vão parecer originais se tornarem a fala vaga, ampla, enigmática.

Pessoas poderosas impressionam e intimidam, falando com firmeza o que lhes vem à mente. Eles sabem que, quanto mais falarem, maior a probabilidade de dizerem uma besteira e não terão nenhuma vergonha de voltar atrás.

A língua humana é um animal selvagem que poucos conseguem dominar.

O poder é de várias maneiras um jogo de aparências e quando dizemos menos do que o necessário, inevitavelmente, pareceremos maior e mais poderosos do que somos.

O silêncio, entretanto, deixará as outras pessoas pouco à vontade. Somos máquinas de interpretar e explicar. Precisamos saber o que o outro está pensando.

Dizer menos do que o necessário não é só para as pessoas em evidência. Em quase todas as áreas da nossa vida, quanto menos dissermos, mais profundos e misteriosos pareceremos.

Falando menos do que o necessário, criamos a aparência de significado e de poder. Quanto menos falamos, menor é o risco de falar uma bobagem ou até algo perigoso de que podemos nos arrepender mais tarde.



As palavras, depois de pronunciadas, não podem ser tomadas de volta. Mantenha-as sob controle! Ficar em silêncio e dizer menos do que o necessário são técnicas que devem ser praticadas com cautela, na ocasião certa.

O silêncio incomoda, mas palavras em excesso incomodam muito mais e deixam rastros difíceis de serem apagados. Palavras erradas machucam e não serão esquecidas por longo tempo.

Muitas vezes a verborragia é percebida como maliciosa e manipuladora e mostra sinais de trapaça ou ingenuidade. Uma espécie de cortina de fumaça para enganar os outros.

Aprenda quando deve ser silencioso, não engane o próximo e só fale o que for justo e veraz.

Leitura da nossa canção intitulada:

A ILUSÃO ESTÁ NA NOSSA CABEÇA!

Cante a vida, sorria!

Caminhe pelas ruas em harmonia.

O mundo nos engana e seduz, sua força cega nos conduz!

A vida é bela, singela, a vida é também alegria!



Roda, roda, o tempo passa, cremos que ele é de graça. Mas, no final, se esfumaça!

Saiba que na vida, nada vai ficar, trabalhe para ela não acabar!

Cante a vida, sorria!

Desperte para o tempo que passa.

A idade chega, não se esqueça, a ilusão está na nossa cabeça!

Escute agora a nossa canção:

A ILUSÃO ESTÁ NA NOSSA CABEÇA!

***Cante a vida, sorria!
Caminhe pelas ruas em harmonia.
O mundo nos engana e seduz,
sua força cega nos conduz!***

***Cante a vida, sorria!
Caminhe pelas ruas em harmonia.
A vida é bela, singela,
a vida é também alegria!***

***Roda, roda, o tempo passa,
cremos que ele é de graça.
Mas, no final, se esfumaça!***



**Cante a vida, sorria!
Caminhe pelas ruas em harmonia.
Saiba que, na vida, nada vai ficar,
trabalhe para ela não acabar!**

**Roda, roda, o tempo passa,
cremos que ele é de graça.
Mas, no final, se esfumaça!**

**Cante a vida, sorria!
Desperte para o tempo que passa.
A idade chega, não se esqueça,
a ilusão está na nossa cabeça!**

**Roda, roda, o tempo passa,
cremos que ele é de graça.
Mas, no final, se esfumaça!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

309 - Música - A ilusão está na nossa cabeça!



São Paulo, 11 de março de 2026.

O camponês e a macieira

Um camponês tinha no seu jardim uma macieira que não dava frutos, servia apenas de poleiro para pardais e gafanhotos.

Ele resolveu cortá-la fora e, pegando o seu machado, golpeou firme as suas raízes.

Os gafanhotos e pardais lhe imploraram para não cortar a árvore que lhes servia de abrigo, que a poupasse, assim eles cantariam para ele e alegrariam o seu trabalho.

O camponês não deu atenção ao pedido e desfechou sobre a árvore o segundo e o terceiro golpes com o machado.

Atingindo o oco da árvore, ele encontrou uma colmeia cheia de mel. Provando o favo, jogou fora o machado e olhando a árvore como sendo sagrada, cuidou muito bem dela.

É por isso que se diz: Só o egoísmo e o interesse comovem alguns homens.

**Algumas indicações
para uma vida mais consciente**



Os nossos pensamentos e emoções estão entrelaçados, se movimentam em conjunto, e dificultam que a nossa consciência os separe para podermos pensar e sentir, sem que um influencie erradamente o outro.

Algumas pessoas são governadas de forma mais nítida pelas emoções do que outras.

Em geral as pessoas são mais emocionais do que racionais.

O ideal para aquele(a) que se propõe a enxergar, se estudar, é procurar um equilíbrio adequado entre esses dois poderes.

Vamos utilizar a antiga metáfora do cavaleiro e do cavalo: o cavalo é a nossa natureza emocional, que nos impele de forma constante a nos movermos.

Esse cavalo tem energia e poder, mas não tem como ser guiado sem um bom cavaleiro. É um animal selvagem, sujeito a todo tipo de humores e se mete sempre em encrencas.

O cavaleiro é o nosso lado pensante. Auxiliado e agraciado pela consciência, o cavaleiro segura as rédeas e guia o cavalo, transformando aquela poderosa energia animal em algo produtivo.

Um é inútil sem o outro. Sem a intermediação do cavaleiro,



não há propósito ou movimento direcionado. Sem o cavalo, não há energia nem realização.

Como já foi dito, na maioria das pessoas o cavalo domina e o cavaleiro é débil. Em algumas pessoas o cavaleiro é bruto demais, aperta muito as rédeas e tem medo de deixar o animal galopar quando for necessário.

Os dois precisam trabalhar juntos. Isso significa ponderar sobre as nossas ações com um certo recuo interior, refletir o máximo possível antes de tomar uma decisão.

Assim que decidimos o que fazer, damos o comando para a ação com ousadia e permitimos que o cavalo se aventure.

Em vez de sermos escravos dessa energia, nós a canalizamos.

Nosso objetivo é manter um equilíbrio perfeito entre o pensar inteligente e o ímpeto do cavalo.

Não devemos apertar em demasia as rédeas, ou deixá-las frouxas. O bom cavaleiro sente o cavalo abaixo de si e o cavalo ama a atenção redobrada do seu comandante, sentindo que ele é o portavoz da consciência.

Leitura da nossa canção intitulada:



APRENDI A ESTAR SÓ!

Um novo dia, aprendi a estar só, assistir ao desfile do pensar, sentir o tempo passar, não me lamentar, deixar a mente clarear. Contemplo a vida, a vida é bela!

Um novo dia, cada instante é único, não deixo o hábito me comandar.

A chama interna me move, seu ardor me comove.

Sinto-me pleno, a luz interna me deixa sereno!

O que foi não volta nunca mais, só o presente conta, nada mais.

Observo o brilho das estrelas, elas revelam o mundo eterno!

Um novo dia, aprendi a estar só.

Posso de novo sentir, percorrer mundos, visitar locais incríveis, viver a vida que me é própria, ir a lugares distantes, inacessíveis!

Um novo dia, despertei de um longo sonho, de um pesadelo.

Acordei para a nova vida que me aguarda.

Com ela Eu Sou, sua presença é o meu modelo!



Escute agora a nossa canção:

APRENDI A ESTAR SÓ!

**Um novo dia,
aprendi a estar só,
assistir ao desfile do pensar,
sentir o tempo passar,
não me lamentar,
deixar a mente clarear.
Contemplo a vida, a vida é bela!**

**Um novo dia,
cada instante é único,
não deixo o hábito me comandar.
A chama interna me move,
seu ardor me comove.
Sinto-me pleno,
a luz interna me deixa sereno!**

**O que foi não volta nunca mais,
só o presente conta, nada mais.
Observo o brilho das estrelas,
elas revelam o mundo eterno!**



**Um novo dia,
aprendi a estar só.
Posso de novo sentir,
percorrer mundos,
visitar locais incríveis,
viver a vida que me é própria,
ir a lugares distantes, inacessíveis!**

**Um novo dia,
despertei de um longo sonho,
de um pesadelo.
Acordei para a nova vida
que me aguarda.
Com ela eu sou,
sua presença é o meu modelo!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

310 - Música - Aprendi a estar só!

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo, 18 de março de 2026.

A raposa e o macaco eleito rei

O macaco, tendo dançado em uma assembleia de animais e recebido sua aprovação, foi eleito por eles para ser rei.

A raposa ficou com ciúmes. Então, vendo um dia um pedaço de carne em uma armadilha, levou o macaco até lá, dizendo que tinha encontrado um tesouro, mas que, em vez de pegá-lo para si, ela não o tocara, visto que sua posse era certamente uma prerrogativa da realeza.

A raposa, então, insistiu com o macaco para que o pegasse.

O macaco se aproximou sem tomar cuidado e ficou preso na armadilha.

Quando ele acusou a raposa de atraí-lo para o perigo, a raposa respondeu:

— Macaco, você quer reinar sobre todos os animais, mas veja o tolo que você é! Não conseguiu antever o perigo.

É por isso que se diz: É assim com aqueles que se lançam em um empreendimento sem pensar: não só fracassam, como até se tornam motivo de risos.



Algumas indicações para uma vida mais consciente

A grama do vizinho é mais verde.

Quase todos nós sofremos dessa ilusão, sonhamos sempre com algo melhor além do horizonte.

Olhamos o tempo todo para outras pessoas que parecem estar em situação melhor do que a nossa. Os pais as amavam mais, têm carreiras mais excitantes, uma vida glamourosa e mais feliz.

Talvez estejamos num relacionamento perfeitamente satisfatório, mas a nossa mente continua a vagar ilusoriamente na direção de alguém novo, que não tem os defeitos bem reais do nosso parceiro(a).

Sonhamos com a ideia de ser tirados da nossa vida tediosa ao viajar para algum lugar de cultura exótica, onde se é mais feliz do que na cidade em que vivemos.

Achamos que a nossa cidade é estressante, suja, as pessoas não se cumprimentam como deveriam e como merecemos.

No momento em que conseguirmos um emprego novo, imaginamos que existe algo melhor, que este é apenas um quebra-galho para o nosso ganha-pão.



No aspecto político, juramos que o nosso governo é corrupto e necessitamos de mudanças reais, talvez de uma revolução.

Nessa revolução, fantasiamos uma verdadeira utopia que substituirá esse mundo imperfeito no qual vivemos. Não pensamos na vasta maioria das revoluções da história em que os resultados foram apenas mais do mesmo ou algo ainda pior.

Como disse Giuseppe Tomasi di Lampedusa: “Se queremos que tudo esteja como está, é preciso que tudo mude”.

Em todos esses casos, se nos aproximássemos daqueles que invejamos, da família supostamente feliz, do outro homem ou mulher que cobiçamos, dos nativos exóticos da cultura que desejamos conhecer, daquele emprego melhor, daquela utopia, esbarraríamos na ilusão de que a grama do vizinho é melhor.

Muitas vezes, quando partimos em busca desses desejos, percebemos a ilusão com desapontamento, mas não mudamos a nossa atitude.

É inevitável que sejamos seduzidos pelo próximo objeto cintilando ao longe, pelo próximo culto exótico ou convites para um enriquecimento rápido.



Desperte! Veja a realidade!

Encontre a sua felicidade nos momentos vividos com atenção plena, independente da geografia, da política e das pessoas à sua volta.

Sua grama pode ser um campo onde a felicidade estará sempre florindo.

Livre-se da síndrome do “lá é melhor!” O “lá”, quando estamos “lá”, transforma-se no aqui e, se você não apreciar o aqui, não vai gostar de “lá”.

Leitura da nossa canção intitulada:

OS DEUSES NOS OBSERVAM

Estou aqui, em silêncio, contemplando de longe a rua.

A multidão se move, para onde correm todos os corações?

As almas não repousam, o homem é servo da lua!

Poucos se veem, poucos se escutam, olhos voltados para fora, só reparam no brilho do efêmero.

Sinto-me estrangeiro neste intenso fluxo sem pausa.



Quem puder me ouvir, me escute, retorne ao centro do seu ser, não dissipe sua vida atrás de ninharias!

Os deuses nos observam em uma longa e paciente espera, eles nos deram esta vida para que pudéssemos nos recriar.

Jamais se esqueça, compreenda, sinta, renove-se!

Viva uma vida consciente e torne-se um ser maior!

Escute agora a nossa canção:



OS DEUSES NOS OBSERVAM

**Estou aqui, em silêncio,
contemplando de longe a rua.**

**A multidão se move,
para onde correm todos os corações?
As almas não repousam,
o homem é servo da lua!**

**Poucos se veem, poucos se escutam,
olhos voltados pra fora,
só reparam no brilho do efêmero.
Sinto-me estrangeiro
neste intenso fluxo sem pausa.
Quem puder me ouvir, me escute,
retorne ao centro do seu ser,
não dissipe sua vida atrás de ninharias!**

**Os deuses nos observam
em uma longa e paciente espera,
eles nos deram esta vida
para que pudéssemos nos recriar.
Jamais se esqueça,
compreenda, sinta, renove-se.
Viva uma vida consciente
e torne-se um ser maior!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

311 - Música - Os deuses nos observam

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo, 25 de março de 2026.

O corvo e a ovelha

Um impertinente corvo aboletou-se nas costas de uma ovelha.

A ovelha, muito a contragosto, o carregou para cima e para baixo durante um bom tempo, mas acabou dizendo:

— Se você tratasse um cachorro assim, já teria recebido dos seus dentes afiados o que merece.

Ao que o corvo respondeu:

— Desprezo o fraco e obedeço ao forte. Sei a quem posso intimidar e a quem devo adular, e assim espero viver até ficar bem velho.

É por isso que se diz: Se a sua natureza o obriga a ser fraco e pusilânime, transforme-se. Não aceite ser comandado por ninguém. Todos se aproveitam daquele que se mostra débil.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

Nós, humanos, gostamos de nos ver como criaturas racionais. Imaginamos que o que nos separa dos animais é a nossa capacidade de pensar e raciocinar, mas isso é verdade apenas em parte.



O que nos distingue dos animais é a nossa capacidade de pensar, rir, chorar, lamentar, sentir uma variedade de emoções.

Somos de fato pessoas emocionais, assim como racionais. E embora gostemos de pensar que governamos nossas ações por meio da razão e do pensamento, o que dita com mais frequência o nosso comportamento é a emoção que sentimos no momento.

Se não fosse assim, não haveria tantos crimes, assassinatos, crueldades, praticadas no calor dos acontecimentos.

Depois de arrefecido o poder das emoções, dizemos para nós mesmos e para os outros: “Ah, se fosse agora, eu não teria feito tal coisa”.

A racionalidade ficou obnubilada pelo poder da fúria das emoções.

Mantemos a ilusão de que somos racionais através da rotina de nossas ocupações cotidianas, que nos ajudam a ter as coisas aparentemente sob controle. Nossas mentes parecem bastante seguras quando estamos seguindo nossas rotinas e nos tornamos criaturas de hábitos.

Coloque qualquer um de nós em uma situação adversa e nossa racionalidade desaparece.



Reagimos à pressão ficando cada vez mais temerosos, impacientes, confusos.

Esses momentos nos revelam o quanto somos emocionais. Quando atacados, seja por um inimigo conhecido ou por um colega de forma imprevisível, nossa reação é dominada por sentimentos de raiva, tristeza e traição.

Só com grande esforço conseguimos pensar em uma saída para estas fases e reagir racionalmente. Entretanto, a racionalidade raramente dura até o próximo ataque.

Fortaleça a mente e a torne mais capaz de controlar o fogo das emoções. Essa habilidade não se aprende nos livros, ela vem apenas com a prática, com a experiência, unida com um tanto de sofrimento.

Recolha-se, volte sua atenção para si mesmo e peça ao mental para controlar os impulsos emocionais.

Como já dissemos outras vezes, a consciência, isto é, a visão ampla, o mental e as emoções, devem trabalhar uníssonas.

Leitura da nossa canção intitulada:

CREIO NO QUE ELA ME DIZ!



Os passos que trilho no caminho me permitem vislumbrar minha estrela.

Ela me conduz rumo ao infinito, me acalenta, me ilumina!

Eu creio no que ela me diz, sinto-me pleno e muito mais feliz!

As dúvidas podem surgir, meus olhos podem não alcançar, mas ela vem me inspirar.

Aprendi a escutar!

Por mais modesto que hoje eu seja, por mais fraco que eu pareça, canto em seu louvor até o fim dos meus dias.

Eu creio no que a estrela me diz!

Pequeno, limitado, assim eu sou, mas eu nunca a esqueço.

Canto em seu louvor até o fim dos meus dias.

Eu creio no que ela me diz!

Escute agora a nossa canção:



CREIO NO QUE ELA ME DIZ!

**Os passos que trilho no caminho
me permitem vislumbrar minha estrela.
Ela me conduz rumo ao infinito,
me acalenta e me ilumina!**

**Eu creio no que ela me diz,
sinto-me pleno e muito mais feliz!**

**As dúvidas podem surgir,
meus olhos podem não alcançar,
mas ela vem me inspirar.
Aprendi a escutar!**

**Por mais modesto que hoje eu seja,
por mais frágil que eu pareça,
canto em seu louvor até o fim dos meus dias.
Eu creio no que a estrela me diz!**

**Pequeno, limitado, assim eu sou,
mas eu nunca a esqueço.
Canto em seu louvor até o fim dos meus dias.
Eu creio no que ela me diz!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

312 - Música - Creio no que ela me diz!



São Paulo, 1º de abril de 2026.

O morcego e os furões

Um morcego caiu no chão e foi apanhado por um furão.

Percebendo que estava para ser morto, o morcego implorou por sua vida. O furão lhe disse que não podia soltá-lo, pois se espera que os furões sejam inimigos naturais de todas as aves.

O morcego respondeu que não era uma ave, mas um camundongo. Deste modo ele conseguiu se livrar do perigo que corria. Mas caindo uma segunda vez, o morcego foi apanhado por outro furão.

De novo implorou para que o furão não o comesse. Esse segundo furão declarou que detestava todos os camundongos, mas o morcego afirmou com toda segurança que não era um camundongo, mas um morcego.

E, portanto, foi solto mais uma vez.

E foi assim que ele se salvou da morte duas vezes.

É por isso que se diz: Com uma simples mudança de nome, esta fábula mostra que nem sempre é necessário nos limitarmos às mesmas táticas.



Mas, pelo contrário, se nos adaptarmos às circunstâncias, podemos escapar mais facilmente de qualquer perigo.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

Somos o nosso pior inimigo. Perdemos um tempo precioso sonhando com o futuro em vez de nos envolvermos com o presente.

Visto que nada nos parece urgente, estamos apenas parcialmente envolvidos no que fazemos.

Se nos conscientizarmos desse fato, podemos, por nós mesmos, começar uma lenta e gradual mudança.

A maior e principal dificuldade é nos vermos como se fôssemos alguém de fora, sem nenhuma piedade de nós mesmos.

A autopiedade é uma fraqueza, que não pode ser levada adiante por quem se diz aprendiz da vida e de si mesmo.

Uma das maneiras de mudar esse estado de coisas é aceitar voluntariamente ações e pressões externas.

Coloque-se conscientemente em situações nas quais tenha muitas coisas em jogo para perder, seja tempo ou recursos.



Se não pode dar-se ao luxo de perder, não perderá. A urgência o manterá vivo, atento e não o permitirá dormir na hora errada. Afinal, tem muito a perder. O travesseiro, nesse caso, não é bom conselheiro.

Corte na medida do possível seus laços com o passado, entre no território desconhecido em que você deve depender de sua inteligência e energia para vencer.

Coloque-se na zona de não retorno, na qual suas costas estão contra a parede e você tem que lutar como um possuído para sair vivo dali.

Sabendo com todas as suas células que não há retorno possível, a mente consciente trabalhará junto com suas emoções e o corpo vibrará animado por esses dois poderes.

Uma nova inteligência nascida nas profundezas virá em seu auxílio.

Tudo então ficará mais claro e a ação justa aparecerá.

Em um livro Samurai é dito: “Embora sabendo que vamos morrer um dia, pensamos que todos os outros vão morrer antes e seremos os últimos a partir”.



A morte parece muito distante. Esse é um pensamento superficial, inútil, e apenas uma pilhéria dentro de um sonho.

Visto que a morte está sempre à nossa porta, precisamos nos esforçar e agir rápido. A vida não nos espera.

A morte é a nossa sombra e nos espreita a cada passo.

Leitura da nossa canção intitulada:

A GRAÇA ME CONDUZ!

A Graça me conduz, me envolve, me ensina.

Concede-me força, alegria e amor.

No brilho dos dias e no véu da escuridão, ela derrama sobre mim a sua luz, não me permite jamais esquecê-la.

Retorno ao lar.

Quando pedras rolam pelo meu caminho, eu a contemplo e a reconheço.

Quando minhas forças vacilam e se esvaem, ela me abraça e me acolhe, reacende o ardor no coração, não me permite jamais esquecê-la.



Retorno ao lar.

Quando a noite desce e a memória falha, a vida, então, se torna incompreensível.

Quando tudo me parece perdido, silêncio e a recebo.

Ela toma minha mão e me conduz, não me permite jamais esquecê-la.

Retorno ao lar.

Escute agora a nossa canção:



A GRAÇA ME CONDUZ!

**A Graça me conduz,
me envolve, me ensina.
Concede-me força, alegria e amor.
No brilho dos dias e no véu da escuridão,
ela derrama sobre mim a sua luz,
não me permite jamais esquecê-la.
Retorno ao lar!**

**Quando pedras rolam pelo meu caminho,
eu a contemplo e a reconheço.
Quando minhas forças vacilam e se esvaem,
ela me abraça e me acolhe,
reacende o ardor no coração,
não me permite jamais esquecê-la.
Retorno ao lar!**

**Quando a noite desce e a memória falha,
a vida, então, se torna incompreensível.
Quando tudo me parece perdido,
silêncio e a recebo.
Ela toma minha mão e me conduz,
não me permite jamais esquecê-la.
Retorno ao lar!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

313 - Música - A Graça me conduz!



São Paulo, 08 de abril de 2026.

O leão idoso e a raposa

Um leão, que estava ficando velho e não podia mais obter a sua comida pela força, decidiu que devia recorrer a trapaças.

Então, ele se retirou para uma caverna e, deitando-se no chão, fingiu estar doente.

Assim, sempre que um animal entrava na caverna para visitá-lo, ele o comia na mesma hora.

Depois de terem desaparecido muitos animais, uma raposa descobriu o que estava acontecendo.

Ela foi ver o leão, mas ficou a uma distância segura do lado de fora da caverna e lhe perguntou como estava.

— Ah! Não muito bem. Por que você não entra?

Mas a raposa disse:

— Ah, eu entraria se não tivesse visto que muitas pegadas estão apontando para dentro de sua caverna, mas nenhuma aponta para fora.

É por isso que se diz: Pessoas sábias notam os indícios de perigos e, portanto, os evitam.



Algumas indicações para uma vida mais consciente

Coração e mente; emoção, intelecto.

O coração liga, ao passo que o intelecto desliga.

Não percebemos, mas o coração faz sínteses, reúne, junta, aproxima, cria laços com tudo o que gosta e, por vezes, laços estúpidos. O intelecto, pelo contrário, analisa, separa e decompõe.

Na nossa época, o intelecto, que está em primeiro plano, destrói tudo. É preciso pois que as pessoas se decidam a devolver ao coração o seu lugar, porque é ele que vivifica, que anima, que reúne, por intermédio do calor e da ternura.

Não estamos dizendo que se deve aniquilar o intelecto, não! Mas o intelecto deve trabalhar em ligação com o coração, como já falamos semanas atrás.

Como isso é possível?

Escutem esta pequena história:

“Um dia levaram ao tribunal dois homens acusados de terem roubado maçãs por cima do muro de uma propriedade.



Todos olhavam para eles perplexos porque o primeiro era deficiente físico e o segundo era deficiente visual.

O primeiro dizia:

— Senhores juízes, como podem ver, não tenho pernas. Como é que eu poderia apanhar maçãs por cima do muro?

E o outro dizia:

— E eu, senhores juízes, não tenho olhos, nem sequer podia ver que havia maçãs para roubar.

O tribunal ia mandá-los embora, persuadidos de sua inocência, quando um juiz ponderado exclamou:

— É claro que, separados, eles não podiam roubar as maçãs, mas se pusermos um deficiente físico aos ombros do deficiente visual, teremos um homem completo. Foi junto que eles roubaram as maçãs”.

O que representam os dois ladrões? O intelecto e o coração. O que não vê é o coração. Todos sabemos que o coração se deixa enganar facilmente, tem dificuldade de ver, mas pode andar e galopar.

Todos os impulsos, todos os desejos se encontram no coração, que pode nos transportar por todos os lados.



O que vê e observa é o intelecto, mas sozinho ele não pode andar. É o coração que tem de transportá-lo.

Quando o coração e o intelecto estão reunidos harmonicamente, podem executar coisas extraordinárias, tornando nossa vida mais feliz e prazerosa.

Leitura da nossa canção intitulada:

PREPARE-SE PARA O QUE VIER

Não perca o seu tempo, não perca o seu sangue.

Aprenda de tudo, seja bom no que fizer.

Treine sua vontade, ela é o seu poder, ela é boa companhia!

Não se perca em sonhos, a ilusão não satisfaz.

Coração e mente, sem olhar pra trás.

Faça tudo o que quiser, deixe o que não lhe aprouver, prepare-se para o que vier!

Conheça o mundo, conflitos surgirão.

A vida é rosa e espinho.

Ame os amigos sem nenhuma distinção, partilhe sem nada esperar!



Um dia atrás do outro, riqueza e pobreza.

Prove de tudo que quiser, escolha o melhor.

O caminho é tortuoso, siga, a vida é trabalhar!

Prepare-se para o que vier.

Escute agora a nossa canção:

PREPARE-SE PARA O QUE VIER

***Não perca o seu tempo,
não perca o seu sangue.
Aprenda de tudo,
seja bom no que fizer.
Treine sua vontade, ela é o seu poder,
ela é boa companhia!***

***Não se perca em sonhos,
a ilusão não satisfaz.
Coração e mente,
sem olhar pra trás.
Faça tudo o que quiser,
deixe o que não lhe aprouver,
prepare-se para o que vier!***

***Conheça o mundo,
conflitos surgirão.
A vida é rosa e espinho.
Ame os amigos sem nenhuma distinção,
partilhe, sem nada esperar!***



**Não se perca em sonhos,
a ilusão não satisfaz.
Coração e mente,
sem olhar pra trás.
Faça tudo o que quiser,
deixe o que não lhe aprouver,
prepare-se para o que vier!**

**Um dia atrás do outro,
riqueza e pobreza.
Prove de tudo o que quiser,
escolha o melhor.
O caminho é tortuoso,
siga, a vida é trabalhar!**

**Não se perca em sonhos,
a ilusão não satisfaz.
Coração e mente,
sem olhar pra trás.
Faça tudo o que quiser,
deixe o que não lhe aprouver,
prepare-se para o que vier!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

314 - Música - Prepare-se para o que vier



São Paulo, 15 de abril de 2026.

O junco e a oliveira

O junco e a oliveira discutiam sobre sua firmeza, força e tranquilidade.

A oliveira zombava do junco por sua impotência e flexibilidade diante de todos os ventos.

O junco estava quieto e não dizia uma palavra.

Então, não muito tempo depois, o vento soprou violentamente.

O junco, curvando-se, escapou facilmente, mas a oliveira, resistindo ao vento, rachou-se com sua força.

É por isso que se diz: Quem cede às circunstâncias e ao poder superior tem mais vantagem sobre os rivais mais fortes.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

As religiões pelo mundo afora criaram filosofias e sistemas para seduzir a humanidade.

A morte é o nosso maior medo e as religiões oferecem a ilusão de que somos imortais, que algo em nós viverá após o desaparecimento do corpo físico.



A ideia de que somos uma parte infinitesimal de um vasto universo indiferente é amedrontadora.

As religiões humanizam esse universo e nos fazem sentir importantes e amados.

Achamos que não somos meros animais governados apenas pelos instintos, animais que sucumbem por nenhuma razão aparente, mas acreditamos que somos criaturas feitas à imagem e semelhança do Ser Supremo.

Isso nos dá uma importância e uma relevância que nos eleva às alturas.

Sim, somos feitos à imagem e semelhança de tudo que compõe a matéria universal.

As religiões inventaram os anjos, arcanjos, demônios, uma plêiade de seres que percorrem o universo sem descanso, sempre com figuras espelhadas no humano e não ao contrário.

Não admitimos nenhuma divindade que não tenha forma humana, boa ou diabólica, tudo projeção dos nossos medos e inquietudes.

Estamos todos empenhados firmemente em acreditar em causas nobres, num santo que afirma se comunicar com o Mais-Alto ou num guru que nos indica o caminho para o pós-vida.



Acreditamos em qualquer coisa que nos dê segurança, e assim respiramos aliviados, na certeza de que encontramos o caminho que só nós reconhecemos.

Santa ingenuidade!

Outros falam sobre o poder das estrelas, do destino, sempre apelando para o lado místico, tentando adivinhar um futuro que ainda não está escrito, mas em preparação.

A vida interior não tem nada a ver com as religiões ou o mundo esotérico, que insiste em manter segredos por não saber ou querer esconder.

A vida interior não é crença. Como se diz: crença é doença.

O segredo da vida interior é bastante simples e todas as tradições o complicaram.

Volte sua atenção para o centro do seu Ser.

Onde está o centro? O centro está na direção oposta à extroversão.

Desidentifique-se dos eventos exteriores, do brilho do efêmero que tanto nos encanta.

Abra-se e confie no silêncio que aí está e deixe-o



comandar suas ideias, sentimentos e ações. Talvez você descubra que não estamos tão sozinhos assim, e a indiferença universal transforma-se em Amor.

Leitura da nossa canção intitulada:

ERA UMA VEZ, MARIA

Na nossa canção de hoje recriamos um conto de fadas musicado.

Uma pobre órfã, de nome Maria, andava despreocupada em seu caminho.

Olhava e desfrutava tudo o que via.

Um pássaro ferido surgiu do nada.

Viu que não era deste mundo, suas penas revestidas de ouro.

Tocou suas asas, enternecida, o calor de suas mãos as curou!

Feliz, levou-o consigo numa gaiola de junco e corda.

Alimentou-o com amor e carinho, assistiu-o se fortalecer.

Aproximando-se, então, da cidade, os sinos ribombavam na igreja.



Fiéis acorriam para as preces, era a véspera do Natal!

Luzes, incensos e perfumes, era a noite do Rei.

O pássaro resplandecia na gaiola, Maria não sabia o que fazer.

Aguardou chegar a meia-noite, ninguém a viu entrar.

Ajoelhou-se, quieta e piedosa, queria ofertar a ave ao Rei!

Ouviu uma voz vinda do alto: “Maria, o que trouxe para Mim? Se o pássaro é a Minha oferenda, abra a gaiola e deixe-o partir.”

Em êxtase, atendeu o que lhe pedia e a ave voou para o seu lar.

Suas asas de ouro brilhavam, era uma ave vinda do Céu!

No coração o som dos sinos pulsava, a pequena ave cantou.

A canção era dedicada a Maria.

A beleza do canto a transformou!

Com a liberdade premiava Maria, numa cascata de doces e longas notas.



O Rei abençoava o gesto de Maria.

O rouxinol entoava o som vivo do nosso amado Benfeitor!

Libertou, assim, Maria, tornando-a sua rainha!

Tornou Maria Sua rainha, libertou, assim, Maria.

Na vida, seja como Maria, desfrute de tudo no caminho.

Não aceite viver enjaulada, louve para sempre a liberdade. Escute agora a nossa canção:

ERA UMA VEZ, MARIA

**Uma pobre órfã, de nome Maria,
andava despreocupada em seu caminho.**

**Olhava e desfrutava o que via.
Um pássaro ferido surgiu do nada.**

**Viu que não era deste mundo,
suas penas revestidas de ouro.
Tocou suas asas, enternecida,
o calor de suas mãos as curou!**

**Feliz, levou-o consigo
numa gaiola de junco e corda.
Alimentou-o com amor e carinho,
assistiu-o se fortalecer.**



**Aproximando-se, então, da cidade,
os sinos ribombavam na igreja.
Fiéis acorriam para as preces,
era a véspera do Natal!**

**Luzes, incensos e perfumes,
era a noite do Rei.
O pássaro resplandecia na gaiola,
Maria não sabia o que fazer.**

**Aguardou chegar a meia noite,
ninguém a viu entrar.
Ajoelhou-se, quieta e piedosa,
queria ofertar a ave ao Rei!**

**Ouviu uma voz vinda do alto:
“Maria, o que trouxe para Mim?
Se o pássaro é a Minha oferenda,
abra a gaiola e deixe-o partir!”**

**Em êxtase, atendeu o que lhe pedia
e a ave voou para o seu lar.
Suas asas de ouro brilhavam,
era uma ave vinda do Céu!**

**No coração o som dos sinos pulsava,
a pequena ave cantou.
A canção era dedicada a Maria,
a beleza do canto a transformou!**



**Com a liberdade premiava Maria,
numa cascata de doces e longas notas.
O Rei abençoava o gesto de Maria.
O rouxinol entoava o som vivo
do nosso amado Benfeitor!**

**Libertou, assim, Maria,
tornando-a Sua rainha!
Tornou Maria Sua rainha,
libertou, assim, Maria.**

**Na vida, seja como Maria,
desfrute de tudo no caminho.
Não aceite viver enjaulada,
louve para sempre a liberdade!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

315 - Música - Era uma vez, Maria



São Paulo, 22 de abril de 2026.

Francesco Borri, cortesão vigarista

Francesco Borri, que viveu na Itália no século XVII, foi um precursor daquele tipo especial de aventureiro, vigarista, o cortesão ou o cavalheiro impostor.

Seus verdadeiros dias de glória começaram quando ele se mudou para Amsterdã. Lá ele adotou o título de *medico universale*.

Manteve um grande séquito e andava de um lado para outro numa carruagem puxada por seis cavalos.

Os pacientes afluíam em grande número e alguns inválidos se faziam transportar em liteiras de Paris até sua casa em Amsterdã.

Borri não aceitava pagamento por suas consultas. Distribuía grandes somas entre os pobres e nunca se soube que recebesse dinheiro ou letras de câmbio pelo correio.

Não obstante, como ele continuava vivendo com tanto luxo, supunha-se que possuía a Pedra Filosofal.

De repente, esse benfeitor desapareceu de Amsterdã.



Descobriu-se, então, que havia levado com ele dinheiro e diamantes que estavam sob sua custódia.

É por isso que se diz: Não acredite naqueles que se dizem milagreiros, que conversam com Deus, que possuem a Pedra Filosofal, que transforma chumbo em ouro. Eles existiram. Hoje em dia, sua linhagem continua fazendo suas vítimas. Entretanto, eles dependem da sua crença ingênua, fervorosa, para darem seus golpes.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

Não é fácil para ninguém saber escutar.

Todos nós somos consumidos pelos nossos próprios pensamentos, sentimentos e desejos, e não temos disponibilidade alguma para permitir novas ideias, conceitos, além daqueles que já estão incrustados no nosso interior.

Adoramos ouvir ideias que compatibilizam com as nossas e que fazem parte do nosso repertório. Elas confirmam tudo o que pensamos e sentimos.

Isso, em essência, é o círculo iezídico ao qual Gurdjieff se refere.

Não saímos do nosso círculo de compreensão traçado à nossa volta há dezenas de anos.



Não sabemos quando ele foi traçado e achamos que esse círculo fechado, no qual acreditamos, seja a única verdade possível para nós. Todos que não pensarem e sentirem assim, estão no caminho errado.

Políticos, religiosos, pessoas ditas de poder, inflamam a mente e as emoções de seus seguidores com frases que vão de encontro ao desejo de quem as ouve. Seduzem seus ouvintes, confortam suas inseguranças, envolvendo-os em promessas fantasiosas, palavras doces ou fortes, dependendo do momento.

Com essa técnica todos escutam, deixam de resistir e cedem aos encantos do palestrante.

Geralmente a fala é vaga, deixando seus seguidores escutarem e entenderem o que quiserem. Com isso eles criam um personagem fantasioso em torno, passamos a crer que a verdade que nos apresentam é a única possível e descartamos todas as outras.

Essa é a essência da polarização que sempre afetou nosso mundo desde eras remotas, não apenas hoje.

Precisamos buscar um antídoto para esse estado de coisas. Não é digno do humano viver polarizado.



Comece a pensar antes de falar.

Normalmente, expressamos o primeiro pensamento que nos vem à mente, e esse primeiro pensamento geralmente é sobre nós mesmos.

Somos ególatras contumazes. A pessoa que mais nos interessa não é fulano(a), somos nós mesmos.

Não limite o seu potencial. Saia da sua própria pele. Rompa o círculo iezídico que o limita imaginariamente.

Penetre na psique da pessoa à sua frente, compreenda-a, livre-se de seus próprios pensamentos.

Sinta o ser que se encontra ao seu lado, não ponha barreiras. Descarte a simpatia ou a antipatia, e uma nova conexão se dará. Então, verá que o círculo iezídico era apenas uma ilusão da mente.

Leitura da nossa canção intitulada:

PEDRA FILOSOFAL

Acabei de descobrir a antiga Pedra filosofal.

Não sei se alguém já a encontrou, ela está sempre aqui, mas ninguém a vê.



Ao encontrá-la, eu me renovei.

Transforma o chumbo em ouro, a guerra em paz,
nos deixa mais sensíveis e inteligentes.

A alma pode, então, brilhar e se realizar, ela
existe para nos elevar!

Desfaz a culpa, alivia o peso dos meus ombros,
com um único toque do seu poder.

Sou outro homem, acordei dos anos de sono,
esquecimento. Um novo ser!

Agora já sei onde procurá-la, ela está bem perto,
brilha dentro de mim.

Traz sua luz quando estou bem tranquilo e me
mostra o caminho a seguir!

Dedicarei minha vida e minhas obras somente a
ela, até o derradeiro dos meus suspiros.

Se puder, eu a mostrarei a amigos e adversários,
pois ela não diferencia os bons dos maus!

Escute agora a nossa canção:



PEDRA FILOSOFAL

**Acabei de descobrir a antiga pedra filosofal.
Não sei se alguém já a encontrou,
ela está sempre aqui, mas ninguém a vê.
Ao encontrá-la, eu me salvei!**

**Transforma o chumbo em ouro,
a guerra em paz,
nos deixa mais sensíveis, inteligentes.
A alma pode, então, brilhar e se realizar,
ela existe para nos elevar!**

**Desfaz a culpa,
alivia o peso dos meus ombros,
com um único toque do seu poder.
Sou outro homem, acordei dos anos de sono,
esquecimento.
Um novo ser!**



**Agora já sei onde procurá-la,
ela está bem perto, brilha dentro de mim.
Traz sua luz quando estou bem tranquilo
e me mostra o caminho a seguir!
Desfaz a culpa,
alivia o peso dos meus ombros,
com um único toque do seu poder.
Sou outro homem, acordei dos anos de sono,
esquecimento.
Um novo ser!**

**Dedicarei minha vida e minhas obras
somente a ela,
até o derradeiro dos meus suspiros.
Se puder,
eu a mostrarei a amigos e adversários,
pois ela não diferencia os bons dos maus!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

316 - Música - Pedra filosofal

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo, 29 de abril de 2026.

Os filhos brigões do lavrador

Os filhos de um lavrador estavam sempre discutindo e brigando entre si.

Ele ralhava, mas de nada adiantava, suas palavras não mudavam seus modos.

Então, decidiu dar-lhes uma lição prática para que não se dividissem.

Pediu que fossem buscar uma carga de lenha. Quando eles chegaram, distribuiu um fardo para cada um e pediu que os partisse em dois. Mas, apesar de todos seus esforços, eles não conseguiram.

O lavrador, então, desfez os fardos e entregou a cada um dos filhos um pau de cada vez. Por ser apenas um, quebraram-no sem nenhuma dificuldade.

É por isso que se diz: Se ficarmos unidos podemos ser invencíveis, mas se divididos, seremos presa fácil frente a qualquer perigo.

**Algumas indicações
para uma vida mais consciente**



A maior parte das religiões do passado, dos ascetas, dos eremitas, deixaram um ensinamento desastroso.

Para eles, o ideal era viverem escondidos nas florestas ou nas montanhas para fugir das tentações e, sobretudo, para evitar as mulheres, porque viram nas mulheres criaturas do diabo.

Então, coitados! Eram outras mulheres que os perseguiram nas grutas, sob a forma de alucinações e eles não lhes podiam escapar.

Sim, as famosas tentações de Santo Antônio!

E mesmo que não fossem refugiar-se nos desertos, durante séculos, a maior parte dos homens foram influenciados por uma tradição cristã equivocada: consideraram a mulher como uma criatura inferior, fraca, privada de juízo e incapaz de se conduzir na vida se não estivesse lá o homem para mantê-la no caminho correto.

Os homens recusaram às mulheres condições favoráveis para que pudessem evoluir e mostrar as suas qualidades.

Séculos e séculos de dominação do masculino.

Como é possível eles não terem visto a sua crueldade, o seu egoísmo, a sua injustiça para com elas, o seu instinto de domínio?



Eles exploraram-nas, usaram-nas e abusaram delas, mas disso não falaram.

Na realidade, temiam as mulheres, não as compreendiam.

Agora, as mulheres mostram aos homens que podem ultrapassá-los ou igualá-los em todos os domínios.

Durante eras elas viveram em silêncio, em sacrifício, em obediência, elas curvaram-se. Mas hoje adquiriram a possibilidade de mudar o mundo.

Há quem pense que se enganar acerca da mulher não tem nenhuma importância, mas o futuro da humanidade e de todo o mundo dependerá daquilo que se pensa da mulher.

A humanidade não foi criada para que apenas o princípio masculino tomasse as rédeas do poder.

Todas as decisões devem ser resultantes de um trabalho conjunto. Ambos representam fatores de igual importância.

Sem o princípio feminino, a criação seria incompleta, porque na natureza nada pode viver nem prosperar se faltar um dos dois princípios.

Essa verdade encontra-se por todos os lados.



Nos trabalhos do padeiro, do operário, do escultor, do empreendedor, nas mínimas ocupações. Mas ninguém nada percebeu.

No ato de comer repetimos o mesmo processo. Aquele que põe o alimento na boca é o princípio masculino. A boca é o feminino. E daí resulta a força, a energia.

Quando respiramos continua a ser o mesmo processo.

Por todo lado o princípio criador inscreveu essas verdades.

Reflitam!

Leitura da nossa canção intitulada:

COMO NUM CONTO DE FADAS ANTIGO

Assim que a entrevi na virada da esquina, naquele primeiro encontro, os muros cobertos pela neblina, senti o amor no coração!

Como num conto de fadas antigo, o mundo desapareceu.

O amor fluía do invisível. Pequenos ruídos, a língua emudeceu!

Essa visão me atormentou, queria de novo o anjo flanando,



o amor sempre brilhando e eu devaneando.

Vivendo e amando, sem saber se o conto teria um fim!

Ficou a memória desse apogeu nessa esquina milagrosa, onde o impossível aconteceu e a entrevi, gloriosa!

Como num conto de fadas antigo, fiquei com o meu castigo.

É longo e duro o caminho do amor, ele é repleto de dor!

Vaguei pelas ruas, meio perdido, não sabia aonde ir.

Senti-me feliz, agradecido, agora eu podia me abrir!

Vivendo e amando, sem saber se o conto teria um fim!

Escute agora a nossa canção:



COMO NUM CONTO DE FADAS ANTIGO

**Assim que a entrevi na virada da esquina,
naquele primeiro encontro,
os muros cobertos pela neblina,
senti o amor no coração!**

**Como num conto de fadas antigo,
o mundo desapareceu.
O amor fluía do invisível.
Pequenos ruídos, a língua emudeceu!**

**Essa visão me atormentou,
queria, de novo, o anjo flanando,
o amor sempre brilhando e eu devaneando.
Vivendo e amando,
sem saber se o conto teria um fim!**

**Ficou a memória desse apogeu
nessa esquina milagrosa,
onde o impossível aconteceu
e a entrevi, gloriosa!**

**Como num conto de fadas antigo,
fiquei com o meu castigo.
É longo e duro o caminho do amor,
ele é repleto de dor!**



**Essa visão me atormentou,
queria, de novo, o anjo flanando,
o amor sempre brilhando e eu devaneando.
Vivendo e amando,
sem saber se o conto teria um fim!**

**Vaguei pelas ruas, meio perdido,
não sabia aonde ir.
Sentia-me feliz, agradecido,
agora eu podia me abrir!**

**Como num conto de fadas antigo,
o mundo desapareceu.
O amor fluía do invisível.
Pequenos ruídos, a língua emudeceu!**

**Essa visão me atormentou,
queria, de novo, o anjo flanando,
o amor sempre brilhando e eu devaneando.
Vivendo e amando,
sem saber se o conto teria um fim!**

**Vivendo e amando,
sem saber se o conto teria um fim!**

**Vivendo e amando,
sem saber se o conto teria um fim!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

317 - Música - Como num conto de fadas antigo



São Paulo, 06 de maio de 2026.

Os três bois e o leão

Havia três bois que sempre pastavam juntos.

O leão tinha as suas intenções com relação a eles e queria comê-los, mas não conseguia chegar perto porque estavam sempre unidos.

Então, os colocou uns contra os outros, com conversas caluniadoras e conseguiu separá-los. Assim os bois ficaram isolados e o leão conseguiu comê-los um por um.

É por isso que se diz: Quando acreditamos na mentira, ela nos separa, desune e nos torna mais fracos.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

A esperança, uma das três virtudes teologais, é de extrema importância para nossa vida. Ela nos ajuda a atravessar momentos difíceis e tortuosos.

Se acreditarmos que amanhã será melhor, podemos suportar com espírito livre o amargor do momento.

A esperança pode tornar mais leve o fardo que carregamos hoje, entretanto,



se refletirmos melhor sobre a natureza da esperança, podemos notar algo trágico contido nela. Nós a colocamos em um tempo futuro, ilusório, que pode jamais se realizar e deixamos, então, de focar nossas energias e capacidades no momento presente.

Nos apropriamos da esperança para acreditar que alguma coisa melhor acontecerá no futuro. Conquistaremos a paz ou nos iluminaremos. Dessa forma, a esperança torna-se um obstáculo.

Desidentifique-se dessa ideia de algo amanhã e traga sua atenção plena para o momento presente e, talvez, descubra a alegria que é estar aqui.

Compreensão, paz, alegria, não nos serão dadas por alguém ou alguma coisa. A fonte está em nós mesmos.

Recolha-se na sua profundidade e a seiva viva, inteligente, sensível, brotará. É agora, no momento presente, que tudo acontece.

A ideia da esperança pode nos enganar e com isso sacrificamos o momento presente. Só pensamos num futuro que sempre será amanhã.

A alegria, a paz e a compreensão se dão aqui, neste momento.

Isso não significa que não devemos nos apoiar na esperança,



mas que ela pode ser um obstáculo no nosso caminho, impedindo-nos de estarmos inteiramente concernidos no momento presente.

Recolha-se e perceba como está o seu corpo, seus pensamentos, seus sentimentos, neste exato momento. Perceba tudo o que se passa à sua volta, as pessoas, os acontecimentos. Você estará em paz.

E como disse alguém, não há um caminho para a paz. A paz é o caminho. Podemos realizar a paz no momento presente, através do nosso olhar, sorriso, palavras, atitudes e ações. Cada passo nosso será uma comprovação da paz, da felicidade que emanamos.

Não se devote ao futuro. Sorria e desarme-se agora!

Tudo que precisamos está bem aqui, no momento presente, que escorre e não se deixa prender.

Leitura da nossa canção intitulada:

**NÃO DEIXE A VIDA PASSAR
SEM SE TRANSFORMAR**

Ontem à noite me dei conta de que ninguém se enxerga nesta vida.

Vou me esquecer, me esquecer.



Nada mais me importa, seja o que for!

O tempo passa, a vida se esvai, as portas se fecham, os dias se acabam.

Seguimos em frente, sempre em frente.

Vou viver como se não houvesse o amanhã!

O tempo é uma via que se estreita, seu correr é a nossa nave.

Sem ele, nada existe, nada existe.

Quando me for, um outro tomará o meu lugar!

Vou viver como eu quiser, ser honesto como eu puder, a todos enganar, posar de imortal.

Não vou deixar ninguém tomar o meu lugar!

Os fatos me avisam, eles me mostram, mas a verdade não adianta.

Vivemos na ilusão, a mentira nos move.

Creemos que nosso mundo nunca vai acabar!

Dores e alegrias sempre passam, a realidade é a verdade.

Não me fio em crenças, posar de imortal.



Quando eu me for um outro tomará o meu lugar!

Lembre-se, amigo, não se esqueça, o mundo já está pronto, não se aborreça.

Viva a vida, descubra a vida!

Não a deixe passar sem você se transformar.

Escute agora a nossa canção:

**NÃO DEIXE A VIDA PASSAR
SEM SE TRANSFORMAR**

*Ontem à noite me dei conta
de que ninguém se enxerga nesta vida.
Vou me esquecer,
me esquecer.*

Nada mais me importa, seja o que for!

*O tempo passa, a vida se esvai,
as portas se fecham, os dias se acabam.
Seguimos em frente,
sempre em frente.
Vou viver como se não houvesse o amanhã!*

*O tempo é uma via que se estreita,
seu correr é a nossa nave.
Sem ele, nada existe,
nada existe.
Quando eu me for,
um outro tomará o meu lugar!*



**Vou viver como eu quiser,
ser honesto como eu puder,
a todos enganar,
posar de imortal.
Não vou deixar ninguém tomar o meu lugar!**

**Os fatos me avisam, eles me mostram,
mas a verdade não adianta.
Vivemos na ilusão,
a mentira nos move.
Cremos que nosso mundo nunca vai acabar!**

**Dores e alegrias sempre passam,
a realidade é a verdade.
Não me fio em crenças,
posar de imortal.
Quando eu me for,
um outro tomará o meu lugar!**

**Lembre-se, amigo, não se esqueça,
o mundo já está pronto, não se aborreça.
Viva a vida,
descubra a vida.
Não a deixe passar sem você se transformar!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

318 - Música

Não deixe a vida passar sem se transformar



São Paulo, 13 de maio de 2026.

O falcão, os corvos e a raposa

Os falcões e os corvos combinaram dividir igualmente tudo que encontrassem na floresta.

Um dia, eles viram uma raposa ferida pelos caçadores, indefesa, debaixo de uma árvore e se reuniram à sua volta.

Os corvos disseram:

— Ficaremos com a parte superior da raposa.

— Ou então, ficaremos com a parte inferior — disseram os falcões.

A raposa, matreira, fingiu graça e disse:

— Sempre achei que os falcões eram criaturas superiores aos corvos na criação. Assim eles devem ficar com a parte superior do meu corpo, da qual faz parte a minha cabeça e as outras coisas delicadas que existem dentro dela.

— É claro, está certo! — disseram os falcões. Ficaremos com essa parte da raposa.

— De jeito nenhum! — disseram os corvos. Nós é que ficaremos como foi combinado.



E assim começou a guerra entre os rivais. Muitos morreram de ambos os lados e os poucos sobreviventes escaparam com dificuldade.

A raposa continuou ali por alguns dias, alimentando-se tranquila com os falcões e corvos mortos, e depois foi embora, bela e fagueira.

É por isso que se diz: Muitas vezes os fracos e inteligentes se beneficiam das brigas dos poderosos estúpidos.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

O caminhar sem destino, sem objetivo, o caminhar despreocupado, pelo simples prazer de se mover e estar vivo, é um poderoso elemento de auto lembrança.

Se dissermos que é um andar meditativo estragaremos e corromperemos a ideia de caminhar sem nenhuma razão aparente. É o ato pelo prazer do ato.

É agradável caminhar a um passo razoável a sós ou com amigos, se possível em lugares que sejam agradáveis.

Desfrute o caminho, ande, não há um lugar a chegar. Veja, olhe, descubra aquilo nunca visto antes, a beleza ou a feiura da paisagem.



Essa maneira de agir nos traz para o momento presente. Percebemos o estado do nosso organismo, nossa respiração, a força da gravidade nos chamando e pesando. Cada passo é um prazer a ser vivido.

Abandone todas as preocupações, as ansiedades, a imaginação do futuro, a lamentação do passado. Desfrute o momento! Torne-se então a pessoa mais feliz deste planeta.

Você não tem futuro, nem passado, só o presente conta.

Quando não caminhamos assim, o nosso andar está mais para uma corrida sem freios, indo para não se sabe onde.

No caminhar despreocupado, sem nos darmos conta, trazemos a paz e a serenidade para esse planeta. Quando somos capazes de dar cada passo, sentindo-nos felizes, estamos colaborando para que o sentimento de paz na humanidade se espalhe e vingue.

Atente para o contato dos seus pés tocando a terra. Ande como se estivesse beijando-a com os seus pés. Geralmente, nós predamos a terra através das nossas necessidades, mas nesses momentos, estamos cuidando dela. Trazemos nosso estado de calma e paz para ela, na nossa medida, com esse espírito.



Cada passo cria uma nova atmosfera, trazendo força e vitalidade para o nosso Ser. A cada passo uma flor desabrocha sob os nossos pés.

Isso só é possível porque nos despreocupamos do futuro e deixamos o passado.

A vida só se encontra aqui, no presente.

Leitura da nossa canção intitulada:

AINDA ONTEM

Na nossa canção de hoje, não escrevemos a letra.

Gostamos muito da composição do chansonnier Charles Aznavour, intitulada: Hier Encore.

Ela nos mostra a dor da passagem do tempo, a perda da juventude, só mirando o efêmero.

Falamos a tradução literal e cantamos no original francês: Ainda ontem, eu tinha vinte anos, acariciava o tempo e brincava com a vida, como se brinca com o amor.

E vivia à noite, sem contar com os meus dias, que fugiam no tempo.

Fiz tantos projetos, que ficaram no ar, alimentei tantas esperanças que bateram asas, que continuo perdido, sem saber aonde ir,



com os olhos procurando o céu, mas com o coração enterrado.

Ainda ontem, eu tinha vinte anos, desperdiçava o tempo, acreditando detê-lo e para retê-lo e até ultrapassá-lo, só fiz correr e perdi o fôlego.

Ignorando o passado, conjugando no futuro, começava qualquer conversa por “eu”.

E dava minha opinião que pensava ser a melhor, para criticar o mundo com desenvoltura.

Ainda ontem, eu tinha vinte anos, mas perdi meu tempo a cometer loucuras, que não deixam, no fundo, nada de realmente concreto, além de umas rugas na testa e medo do tédio. Pois meus amores morreram antes de existir, meus amigos partiram e não mais voltarão.

Por culpa minha criei o vazio à minha volta e desperdicei a vida e meus anos de juventude.

Do melhor e do pior, descartando o melhor, imobilizei meus sorrisos e congelei meu pranto. Onde estão agora, agora, meus vinte anos?

Escute agora a canção:



**AINDA ONTEM
{HIER ENCORE}**

**Ainda ontem, eu tinha vinte anos,
acariciava o tempo e brincava com a vida,
como se brinca com o amor.**

**E vivia à noite,
sem contar com meus dias,
que fugiam no tempo.**

**Fiz tantos projetos que ficaram no ar,
alimentei tantas esperanças que bateram asas
que continuo perdido, sem saber aonde ir,
com os olhos procurando o céu, mas com o
coração enterrado.**

**Ainda ontem, eu tinha vinte anos,
desperdiçava o tempo, acreditando detê-lo
e, para retê-lo e até ultrapassá-lo,
só fiz correr e perdi o fôlego.
Ignorando o passado, conjugando no futuro,
começava qualquer conversa por “eu”
e dava minha opinião,
que pensava ser a melhor,
para criticar o mundo com desenvoltura.**



**Ainda ontem, eu tinha vinte anos,
mas perdi meu tempo a cometer loucuras
que não deixam, no fundo,
nada de realmente concreto,
além de algumas rugas na testa
e medo do tédio.**

**Pois meus amores morreram antes de existir,
meus amigos partiram e não mais voltarão.
Por culpa minha, criei o vazio à minha volta
e desperdicei a vida e meus anos de juventude.
Do melhor e do pior, descartando o melhor,
imobilizei meus sorrisos
e congelei meu pranto.
Onde estão agora, agora, meus vinte anos?**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

319 - Música - Ainda ontem

Indicações para uma vida mais consciente



São Paulo, 20 de maio de 2026.

O leão, o lobo e a raposa

Um leão, muito idoso, estava muito doente em sua caverna. Todos os animais vinham prestar homenagens a seu rei, exceto a raposa.

O lobo, percebendo uma oportunidade, acusou-a na frente do leão:

— A raposa não tem respeito pelo senhor ou por seu governo. É por isso que nem veio visitá-lo.

Nisso a raposa chegou e ouviu tudo.

Então, o leão rugiu raivoso em sua direção, mas ela conseguiu dizer em sua própria defesa:

— E quem, de todos reunidos aqui, tem prestado à Vossa Majestade tantos serviços como eu? Pois viajei por todos os cantos, pedindo aos médicos um remédio para sua doença e encontrei um.

O leão quis saber logo que remédio ela havia encontrado, e a raposa disse:

— O senhor precisa esfolar vivo um lobo. Depois pegar sua pele e se envolver nela, enquanto ainda está quente.



Ordens foram dadas para levarem o lobo imediatamente e o esfolarem vivo.

Quando estava sendo levado embora, a raposa se virou para ele e disse sorrindo:

— Você devia ter falado bem de mim para Sua Majestade, em vez de falar mal.

É por isso que se diz: Se não puder falar bem, abstenha-se, não fale mal.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

Tudo o que fizer, faça-o lembrando-se de si mesmo, lembrando-se da sua centralidade, da sua profundidade. Seja consciente de si mesmo em todas as suas ações.

Agora, algumas indicações para ajudá-lo a se lembrar, nas situações mais corriqueiras da vida: Não idolatre nada nem ninguém. Não se apegue a nenhuma doutrina, teoria ou ideologia. Todas são meros sistemas que trazem indicações e condutas para dirigi-lo e orientá-lo, para o bem ou para o mal. Não são verdades absolutas. Não pense que são leis imutáveis.

Evite pensar pequeno. Não deixe que sua mente seja refém do que foi aprendido e abra-se para outras visões da realidade.



Durante toda a vida podemos aprender todos os dias, observando a nós mesmos e o mundo à nossa volta.

Não tente doutrinar os outros, inclusive as crianças. Muitas vezes, são obrigadas a adotar nossas visões do mundo, ou pela nossa autoridade, pelo poder financeiro, pelo medo, pela imagem que têm de nós.

Ajude o próximo a compreender que o fanatismo é uma forma de estreiteza mental, mas não o force.

Perceba que o sofrimento é a tônica deste mundo. Mesmo que você esteja em situação agradável e bem de vida, lembre-se que o sofrimento domina o nosso mundo.

Poucos são ricos e com posses, enquanto milhões ou bilhões passam fome, necessidade e sofrem males físicos. Mesmo possuidor(a) de boa saúde, de bens materiais, não ostente, leve uma vida simples, desembarace-se das complicações.

Não se deixe levar pelo ódio, pela raiva, emoções negativas de alto calibre. Transforme essas forças violentas enquanto ainda são sementes na consciência. Com um pouco de atenção sobre essas sementes, podemos transformá-las em energia de ação e amor. Energias construtivas. Agindo assim, estaremos plantando outras sementes, de paz, de alegria, de compreensão e compaixão.



Os atritos e as guerras, os mal-entendidos não começarão por nós, seremos fonte de harmonia.

À nossa volta não devem existir palavras duras e maledicentes, que produzirão cisões entre as pessoas. Estaremos, sem nada fazer, sendo veículos para resolver conflitos de toda ordem.

Nossa vida, então, terá um propósito sem ninguém saber, sem ninguém ver. Seremos invisíveis e felizes.

Leitura da nossa canção intitulada:

PEQUENAS NOTAS MUSICAIS ME ENCANTAM

A memória das notas de uma canção abriu o coração, trouxe o perdão.

Outra página, hoje, eu virei.

As raivas se foram, se puseram a dormir e, se eu não me cuidar, voltam a me assombrar!

Queria tudo entender, não mais me esquecer.

Caminhando pela rua, à noite, eu fito a Lua.

Sorrindo, me observa, memória que perdura!

Não deixe de amar, cante, mostre o seu amor.



Use palavras sublimes, suaves e outras que nada querem dizer!

Não se esqueça, o vigor sempre aparece.

Viva, a vida é bela, ela floresce, vamos colhê-la!

Escute e compreenda, ouça a canção, ela traz a união.

Não sonhe, a vida é uma descida, mas rima com subida.

Nascemos chorando, termine dançando, no breve espaço de um refrão!

Pequenas notas musicais nos encantam e nos fazem, agora, cantar.

Despertam memórias, nos livram de um passado de tristezas sem fim!

Escute agora a nossa canção:

PEQUENAS NOTAS MUSICAIS NOS ENCANTAM

***A memória das notas de uma canção
abriu o coração, trouxe o perdão.
Outra página, hoje, eu virei.
As raivas se foram, se puseram a dormir
e, se eu não me cuidar,
voltam a me assombrar!***



**Queria tudo entender,
não mais me esquecer.
Caminhando pela rua,
à noite, eu fito a lua.
Sorrindo, me observa, memória que perdura!**

**Lá, lá, lá, lá, não deixe de amar,
cante, mostre o seu amor.
Use palavras sublimes, suaves
e outras que nada querem dizer!**

**Não se esqueça,
o vigor sempre aparece.
Viva, a vida é bela, ela floresce,
vamos colhê-la!**

**Escute e compreenda,
ouça a canção, ela traz a união.
Lá, lá, lá, lá, não sonhe,
a vida é uma descida, mas rima com subida.
Nascemos chorando, termine dançando,
no breve espaço de um refrão!**

**Pequenas notas musicais nos encantam
e nos fazem, agora, cantar.
Despertam memórias,
nos livram de um passado
de tristezas sem fim!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

320 - Música

Pequenas notas musicais nos encantam



São Paulo, 27 de maio de 2026.

A vitória em meio a uma centena de inimigos

Um Samurai, que praticava Zen, foi aconselhar-se junto ao seu Mestre, que lhe disse:

— Você vai entrar em uma banheira totalmente nu, sem nenhum trapo para cobri-lo. Então, uma centena de inimigos armados com arcos e espadas surgirá à sua volta. Como você vai enfrentá-los? Vai rastejar diante deles e implorar misericórdia? Vai mostrar sua linhagem de guerreiro, morrendo em combate contra eles? Ou será que um homem do caminho interior tem algum dom sagrado?

O discípulo respondeu:

— Vencerei sem me render e sem lutar.

É por isso que se diz: Não entre em batalhas perdidas, batalhas onde outros decidirão o seu destino.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

O que podemos fazer quando ferimos pessoas pelas nossas falas e atos, e elas se tornam nossas inimigas?

Podem ser pessoas da nossa família,



da nossa vizinhança ou mesmo de lugares distantes. Sabemos que não será fácil de lidar com a situação e que nos restam poucas opções. Depois que a flecha partiu, não volta atrás.

Entretanto, podemos aguardar por certo tempo e talvez dizer, do fundo do coração: “Desculpe-me, não era a minha intenção machucá-lo (a). Fui infeliz na minha fala e nos meus atos. Fiz isso num momento de descuido. Prometo que de hoje em diante mudarei, sinceramente, minha forma de ver o mundo e de me relacionar”.

Talvez, se o outro sentir a nossa sinceridade e for uma pessoa de boa vontade, possa relevar os acontecimentos desagradáveis. Pode ser que não tivemos a intenção de magoar o outro, mas a nossa falta de percepção do momento e a nossa automaticidade nos levaram a esse ponto de ruptura.

Estar consciente de Si mesmo em todos os momentos do dia é muito importante para não cometermos deslizes infelizes.

Muitas vezes, perdemos a compostura ou até bens irrecuperáveis, se nos deixarmos levar pelos arrufos emocionais que nos assolam a cada momento.

Se lembrarmos de nós mesmos, isto é, da nossa centralidade, cometeremos menos erros,



nos sentiremos mais íntegros e senhores(as) dos nossos pensamentos e ações.

Se agirmos assim, o outro (os), talvez percebam em nós uma mudança radical. Talvez, então, não seja necessário dizer algo que convença o outro, seremos aceitos e perdoados, já não somos mais os mesmos de antes, somos agora uma presença positiva e marcante e não apenas palavras vazias e ocas.

Notaremos que o outro sofre tanto quanto nós ou mais. Isso nos trará a percepção imediata do que significa amar verdadeiramente.

Prestar atenção e escutar o outro sem críticas testará se a nossa compaixão é real ou imaginária. O outro será o nosso teste. Não adianta meditar sobre coisas abstratas se não comprovarmos na prática o espírito da compaixão.

Se olharmos para todos os seres com olhar compassivo, estaremos ajudando a aliviar o sofrimento que a vida nos impõe.

Leitura da nossa canção intitulada:

ELA ME COMPLETA!

Ela é o meu espelho, é o que eu quero ser, vou realizar e tudo poder.



Vivi sempre sozinho, temia o mundo, os outros.

Agora somos dois, ela me completa!

Acordo bem cedinho, sorriso abundante, a vida,
sendo assim, é boa de viver, as portas se abrem.

Sem ela, eu nada sou.

Agora somos dois, ela me completa!

Vivo na alegria, as brigas, as guerras, não me
fazem mais sofrer.

O amor preenche o coração, o bem transforma o
mal.

Deus, preciso dela, é a chuva na terra, o favo de
mel, a cana-de-açúcar!

Em tudo combinamos, prove e também saberá.

Agora somos dois, ela me completa!

Todo dia a encontro, ela vive em mim.

Seu coração bate junto ao meu.

O céu é o limite, nada é impossível, sou feliz,
somos carne e unha!

Os véus tombaram, a vida se mostrou.



Os anjos cantam para quem consegue ouvir!

Nada nos separa, a ilusão se foi para sempre.

Agora, somos dois, ela me completa.

Não, não! Já não somos dois, somos dois em um!
Escute agora a nossa canção:

ELA ME COMPLETA!

***Ela é o meu espelho,
é o que eu quero ser,
vou realizar e tudo poder.
Vivi sempre sozinho,
temia o mundo, os outros.
Agora somos dois,
ela me completa!***

***Acordo bem cedinho,
sorriso abundante,
a vida, sendo assim, é boa de viver,
as portas se abrem.
Sem ela, eu nada sou.
Agora somos dois,
ela me completa!***

***Vivo na alegria,
as brigas, as guerras,
não me fazem mais sofrer.
O amor preenche o coração,
o bem transforma o mal.***



**Deus, preciso dela,
é a chuva na terra,
o favo de mel, a cana-de-açúcar!**

**Em tudo combinamos,
prove e também saberá.
Agora somos dois,
ela me completa!**

**Todo dia a encontro, ela vive em mim.
Seu coração bate junto ao meu.
O céu é o limite, nada é impossível,
sou feliz, somos carne e unha!**

**Os véus tombaram,
a vida se mostrou.
Os anjos cantam para quem consegue ouvir!**

**Nada nos separa,
a ilusão se foi para sempre.
Agora somos dois,
ela me completa!**

**Não, não, já não somos dois,
somos dois em um!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

321 - Música - Ela me completa!



São Paulo, 03 de junho de 2026.

O leão e o burro

Por incrível que pareça, o leão e o burro entraram em um acordo para caçar animais selvagens juntos. O leão ia usar sua grande força, quando o burro usaria sua resistência e velocidade.

Depois de apanhar um determinado número de animais, o leão os dividiu em três partes:

— Vou ficar com a primeira parte porque sou o rei. A segunda também será minha porque fui seu parceiro na caça. Quanto à terceira parte, esta vai lhe causar muitos prejuízos, se você não a ceder para mim, acredite-me! E, por falar nisso, suma já daqui!

É por isso que se diz: É sempre adequado calcular sua própria força e não entrar em uma aliança com pessoas mais poderosas e perigosas do que você.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

Nossos cinco sentidos são janelas para o mundo e, com frequência, as impressões, os ventos, vindos do mundo exterior entram e perturbam tudo dentro de nós.



Muitos de nós deixam as janelas abertas o tempo todo, permitindo que os ruídos, os odores, as visões, as sensações, nos penetrem e nos coloquem em momentos difíceis.

Sentimo-nos, então, sozinhos, abandonados e amedrontados. Para não nos sentirmos assim, recorremos ao smartfone e começamos a ver notícias, informações de todo o tipo, sem nenhum discernimento, apenas para aplacar nosso desconforto.

Nós somos aquilo que sentimos e percebemos. Se estamos com raiva, somos a raiva. Se ao contrário estamos amando, somos amor.

Podemos ser o que quisermos, entretanto, nos abrimos, sem nenhuma reflexão, a todo o tipo de agressão. Sim, agressão, que estes pequenos aparelhos provocam em nós!

Eles são importantes e nos servem, mas nós nos perdemos, nos entregamos nas mãos dos produtores de informações, que não nos deixam sossegar, tornando-nos cativos. Deixamos que eles nos guiem, nos levem a lugar nenhum e destruam a nossa capacidade de discernir e pensar.

Devemos nos cuidar para proteger o nosso destino e o dos que dependem de nós. Isso não significa fechar todas as nossas janelas.



Os milagres do mundo estão à nossa frente para serem admirados, apreciados, pela nossa mente consciente.

Volte para si mesmo e permita que o brilho da consciência ilumine tudo à volta, e evite a maior parte dos perigos que nascem da escuridão, das janelas abertas sem filtro.

Agindo assim, a cidade ficará mais bela, os rios parecerão mais puros, a música será mais harmoniosa e tudo estará banhado pela luz solar. Não precisamos fechar nossas janelas para o smartfone, para as notícias, para os influenciadores que tentam corroer nosso espírito. Eles fazem parte do caos do mundo exterior.

Ao se devotar primeiro à consciência, tudo fará parte de um mundo em constante movimento e não nos perderemos grudados em coisas pouco importantes. O discernimento, então, nos guiará.

Leitura da nossa canção intitulada:

MUDEI, CRESCI, VOLTEI!

Voltei, desisti da vida antiga, de seguir todos os preceitos, de acatar todos os defeitos.

Deixei!



Voltei, eu me sinto como aquele menino que vivia escondido, esquecido, que agora cresceu e apareceu!

Voltei ao amor, amo as auroras, os dias se repetem, recomeçam. Cresceu o menino, se realizou, é um adulto renascido!

Cresci, deixei a loucura da vida, as cóleras sem razão.

Vivo o silêncio na ação, aquieto.

Cresci, busco aquele tempo perdido, horas que não voltam nunca mais.

Não repito erros, equívocos!

Mudei, as memórias do passado eu deixei. O futuro é o presente que virá.

A terra tudo engolirá, nada restará!

Mudei, deixei as esperanças, ilusões, mudanças que não chegarão, coisas que nunca ocorrerão.

Tudo se repete!

Voltei, eu me sinto como aquele menino que vivia escondido, esquecido, que agora, cresceu e apareceu!



Escute agora a nossa canção:

MUDEI, CRESCI, VOLTEI!

**Voltei,
desisti da vida antiga,
de seguir todos os preceitos,
de acatar todos os defeitos.
Deixei!**

**Voltei,
eu me sinto como aquele menino
que vivia escondido, esquecido,
que, agora,
cresceu e apareceu!**

**Voltei ao amor.
Amo as auroras,
os dias se repetem, recomeçam.
Cresceu o menino, se realizou,
é um adulto renascido!**

**Cresci,
deixei a loucura da vida,
as cóleras sem razão.
Vivo o silêncio na ação.
Aquieto!**

**Cresci,
busco aquele tempo perdido,
horas que não voltam nunca mais.
Não repito erros, equívocos!**



**Voltei ao amor.
Amo as auroras,
os dias se repetem, recomeçam.
Cresceu o menino, se realizou,
é um adulto renascido!**

**Mudei,
as memórias do passado eu deixei,
o futuro é o presente que virá.
A terra tudo engolirá,
nada restará!**

**Mudei,
deixei as esperanças, ilusões,
mudanças que não chegarão,
coisas que nunca ocorrerão.
Tudo se repete!**

**Voltei,
desisti da vida antiga,
de seguir todos os preceitos,
de acatar todos os defeitos.
Deixei!**

**Voltei,
eu me sinto como aquele menino
que vivia escondido, esquecido,
que, agora, cresceu e apareceu!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

322 - Música - Mudei, cresci, voltei!



São Paulo, 10 de junho de 2026.

O cão, o galo e a raposa

Um cão e um galo, tendo feito amizade, caminhavam juntos pela estrada.

Ao anoitecer, o galo voou para cima de uma árvore para dormir e o cão foi descansar ao pé da árvore que era oca.

Como de hábito, o galo cantou pouco antes do amanhecer. Isso chamou a atenção de uma raposa, ali perto, que correu até a árvore e gritou para o galo:

— Desça, senhor, pois desejo muito abraçar uma criatura com uma voz tão bonita como a sua!

O galo disse:

— Desço, assim que você acordar o porteiro que está dormindo ao pé da árvore.

Então, quando a raposa foi procurar o porteiro, o cão pulou rapidamente em cima dela e a esfaqueou.

É por isso que se diz: Pessoas sensatas, quando atacadas, desviam o inimigo para alguém mais capaz de defendê-las do que elas mesmas.



Algumas indicações para uma vida mais consciente

Não alimente as emoções negativas dentro de si, pois quando as deixamos soltas e livres, elas se manifestam de muitas formas, sob pensamentos, ações, palavras e gestos.

Elas fervem dentro de nós e nos fazem sofrer e provocam grandes dificuldades à nossa volta, complicando a nossa vida.

Não sabemos onde vai parar essa onda destrutiva. Fica muito difícil estarmos felizes e contentes quando nos tornamos seus reféns. Elas, sem controle, são a manifestação do inferno na nossa vida.

Quando elas nos assolam, muitas outras variantes aparecem, prontas para responder agressivamente aos desafios à nossa volta.

Elas são poderosas como força, mas pouco inteligentes como resultado. Temos que nos redobrar em cuidados ao lidar com seus filhotes.

Perceba o surgimento automático frente às diferentes situações e diga a si mesmo: “Não quero me identificar com tal reação, ela não é a melhor resposta para nenhuma situação.”



Tente sorrir, seja independente dessa força que quer dominá-lo (a). Ela não é você, é uma reação química, e não deve comandar suas ações.

Suas consequências são sempre cegas e confusas. Em geral, levam a caminhos sem volta, onde o arrependimento será tardio e ineficaz.

Quando sorrimos para nós mesmos e para essas emoções, lançamos um contraveneno que é a semente de uma nova maneira de estar no mundo. As emoções negativas foram plantadas há muitos anos em nós e a grande maioria passou de geração a geração, sem que percebêssemos.

Elas infestam a nossa mente, o nosso coração e o nosso organismo, tornando nossa vida infeliz.

Plante em si mesmo o sorriso, a boa vontade, o saber ver o ponto de vista do outro. E verá que essas novas sementes envolverão as ervas daninhas negativas, transformando sua força destruidora em poder de paz, felicidade e harmonia.

Leitura da nossa canção intitulada:

SEREMOS LIVRES!

Não quero profetizar, sou apenas alguém que pensa e sente.



Quando fecho meus olhos, eu vejo como este mundo poderia ser, se pudéssemos nos entender.

Quando a última criança chorar de fome, quando o último homem morrer pelo que crê, quando os mais pobres tiverem guarida, seremos livres.

Quando a última coisa for a cor da pele, a beleza interior for de todas a primeira, e os céus e os oceanos ficarem limpos novamente, seremos livres.

Erga a cabeça, sinta, aja, seremos livres.

Seremos livres hoje e amanhã, se múltiplas visões o mundo suportar. Se vetarmos o imperfeito em busca da excelência, seremos livres.

Acredite, aguarde, sim, seremos livres.

Quando o dinheiro for apenas um meio e ninguém se curvar diante de ninguém, sendo uma só raça, seremos, então, humanos.

Seremos livres, seremos todos livres.

Acredite, aja, seremos livres.

Escute agora a nossa canção:



SEREMOS LIVRES!

**Não quero profetizar,
sou apenas alguém que pensa e sente.
Quando fecho meus olhos, eu vejo
como este mundo poderia ser,
se pudéssemos nos entender.**

**Quando a última criança chorar de fome,
quando o último homem morrer pelo que crê,
quando os mais pobres tiverem guarida,
seremos livres!**

**Quando a última coisa for a cor da pele,
a beleza interior for de todas a primeira,
e os céus, os oceanos, limpos novamente,
seremos livres, seremos livres, seremos livres!
Erga a cabeça, sinta, aja, seremos livres!**



**Seremos livres hoje e amanhã!
Se múltiplas visões o mundo suportar,
se vetarmos o imperfeito
em busca da excelência,
seremos livres,
seremos todos livres, seremos livres!
Acredite, aguarde, sim, seremos livres!**

**Quando o dinheiro for apenas um meio
e ninguém se curvar diante de ninguém,
sendo uma só raça, seremos, então, humanos!**

**Seremos livres,
seremos todos livres, seremos livres!
Erga a cabeça, sinta, aja, seremos livres!
Seremos livres, seremos todos livres.
Erga a cabeça, acredite, sim seremos livres!
Seremos livres, seremos todos livres.
Acredite, aja, seremos livres!**

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

323 - Música - Seremos livres!



São Paulo, 17 de junho de 2026.

A raposa e o bode

Uma raposa, tendo caído em um poço, estava diante da perspectiva de ficar presa ali. Mas, então, um bode aproximou-se do mesmo poço porque estava com sede e viu a raposa.

Ele lhe perguntou se a água era boa. A raposa decidiu enfrentar a situação com a esperteza que lhe é peculiar. E fez um discurso enorme, dizendo que a água lá embaixo era maravilhosa, excelente.

Assim o bode desceu, pensando apenas em sua sede.

Depois de beber bastante, ele quis saber de que maneira ele podia subir para fora. A raposa disse:

— Bem, eu tenho um jeito muito bom de fazer isso. Claro, vamos ter de trabalhar juntos. Se você colocar as patas da frente contra a parede e erguer seus chifres, o mais alto possível, eu subo neles e depois puxo você atrás de mim.

O bode concordou, satisfeito com a ideia, e a raposa subiu logo pelas pernas, ombros e, finalmente, chifres do seu companheiro.

Ela se viu, então, na boca do poço. Pulou lá de dentro e fugiu correndo.



O bode gritou, bradou, censurando-a por quebrar seu acordo mútuo de ajuda e ficou preso no poço.

É por isso que se diz: Não acredite nas promessas e juras de quem estiver em uma situação calamitosa.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

Não se engane, não viva de ilusões. Perceba que o sofrimento é o que domina o mundo, como já nos revelou o Gautama Buda.

Não perca de vista a existência do sofrimento neste mundo. As alegrias têm vida curta e são espasmódicas.

O ser humano nasce sofrendo e vive tentando escapar, a todo custo, das ameaças do cotidiano que o tempo todo atentam contra a vida, através da violência, das guerras, da fome, das doenças, da velhice.

Os quatro cavaleiros do Apocalipse distribuem suas penas equitativamente entre nós.

Nós não os enxergamos, mas eles agem o tempo todo neste mundo através das leis universais, massacrando todos os seres vivos.

Por isso, não pense apenas em conseguir fama e correr o tempo todo só visando o lucro.



Por isso, não pense apenas em conseguir fama e correr o tempo todo só visando o lucro.

Viva uma vida frugal, aproveite seu momento, seu tempo, para compartilhar com familiares e amigos que valham a pena.

A vida, apesar de longa para alguns, é curta e passa rápido.

Evite qualquer tipo de mentira, buscando com isso impressionar pessoas. Não provoque discussões que causem mal-estar entre seus pares. Não espalhe fake news que parecem verdades, mas são fonte de sofrimento para a maioria. Não condene de antemão aquilo que não é uma certeza comprovada. Sua fala deve ser verdadeira, compassiva.

Não se filie nem confie em religiões que usam a fé e a crença para lucro indevido, imiscuindo-se com atos políticos. Política e religião não deveriam se misturar.

Não invista em pessoas que sejam fonte de desgraça para terceiros, que executam atos nocivos para o ser humano.

Não haja com desumanidade, busque fazer das suas atividades uma ajuda para outros seres humanos e que suas ações não sejam causa de sofrimento para terceiros.



Trate seu corpo com respeito. Seu corpo não é apenas um instrumento, ele é você visível.

Preserve e economize suas energias para que sua vida seja forte, longa e construtiva.

Se possível, seja um farol que ilumina e mostra nobres qualidades a seguir, nesse mar conturbado de sofrimento.

Leitura da nossa canção intitulada:

AGRADEÇO AOS ELEMENTOS

Busco a origem, a ideia ainda virgem, sem nenhuma concepção.

Sei onde pisar, sei o que olhar, não temo me esforçar.

Se a força aparece, o medo não floresce.

Agradeço ao sol, às estrelas, à terra aos meus pés.

Eu me esqueci, mas me lembrei, estou aqui.

Agradeço aos elementos, que modelaram a nossa vida.

Deixamos a horizontal, ficamos, então, em pé.



Sou apenas um grão de poeira, perdido nesta grande e estranha zoeira, mesmo assim, aprecio e agradeço.

Vivi no engano, ano após ano, já não sou mais o mesmo.

Se a cabeça não abaixa, tudo se encaixa.

Vejo o infinito à minha porta, nada de grandeza, a vida é aspereza!

O momento eu vou desfrutar, lá na montanha ou à beira-mar.

Agora, na vida, é só amar!

Escute agora a nossa canção:

AGRADEÇO AOS ELEMENTOS

***Busco a origem,
a ideia ainda virgem,
sem nenhuma concepção.
Sei onde pisar, sei o que olhar,
não temo me esforçar.***



***Se a força aparece,
o medo não floresce.
Agradeço ao sol, às estrelas,
à Terra aos meus pés.
Eu me esqueci,
mas me lembrei, estou aqui!***

***Agradeço aos elementos,
modelaram a nossa vida.
Deixamos a horizontal,
ficamos, então, em pé.
Sou apenas um grão de poeira,
perdido nesta grande e estranha zoeira,
mesmo assim, aprecio e agradeço.***

***Vivi no engano, ano após ano,
já não sou mais o mesmo.
Se a cabeça não abaixa, tudo se encaixa.
Vejo o infinito à minha porta,
nada de grandeza, a vida é aspereza!
O momento eu vou desfrutar,
lá na montanha ou à beira mar.
Agora, na vida, é só amar!***

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

324 - Música - Agradeço aos elementos



São Paulo, 24 de junho de 2026.

O javali e a raposa

Certo dia um javali estava afiando suas presas, no tronco de uma árvore.

Uma raposa lhe perguntou por que ele fazia isso, se não havia nenhum caçador ou perigo que o ameaçasse.

— Ah! Faço isso por uma boa razão: porque se for surpreendido de repente por um perigo, não terei tempo de afiar as minhas presas. Mas agora eu as terei prontas para cumprir o meu dever.

É por isso que se diz: Não é bom esperar até que o perigo apareça para se preparar.

Algumas indicações para uma vida mais consciente

Contemple as pessoas, os animais, a flora à sua volta com o olhar desprovido de conceitos, de ideias pré-concebidas, de que isso ou aquilo possa lhe ser útil, possa lhe servir de companhia.

Não se fie muito em gostar ou desaprovar.

Se olharmos através dos conceitos, não estaremos no real contato com os objetos à nossa volta.



Abandone todas as ideias, as falsas esperanças, de maneira que possa estar em comunhão direta com o que é visto e sentido. Não pense em explorar ou tirar algo daquilo à sua frente para o seu benefício.

Encante-se, permita-se ser invadido pela ternura da percepção. Este encontro único, que jamais existiu antes, essa perplexidade diante da criação universal, torna-se uma arte e é, talvez, o topo da realização humana.

Não contemple uma flor, a pessoa amada, com a intenção de ganhar algo. Esteja em contato consigo mesmo, isto é, lembre-se de que você é e tem uma profundidade muito além dos pensamentos, das emoções que correm em suas veias, que querem agarrar a todo custo os seres e os objetos à sua frente.

Quando não obedecemos aos impulsos aos quais já estamos acostumados, isto é, aos processos mecânicos, começamos a enxergar o que antes não víamos e, conseqüentemente, passamos a compreender o significado da vida. A paz, a felicidade, são frutos desse processo.

Quando experimentamos essas formas de recolhimento, estamos nos tornando mestres na arte da lembrança de si e naturalmente, trocamos sentimentos com os amigos, com a fauna e com a flora.



Nada nos separa do mundo, estamos unidos a tudo que é vivo neste mundo, onde nada está morto, tudo está em constante transformação.

Trazemos, então, sem nenhuma pretensão, o sorriso, a paz, a compreensão para este planeta conturbado, onde as pessoas só pensam no lucro, em ganhar, em obter.

Todos os nossos atos se transformarão assim em poesia. A ida ao supermercado vira uma pintura, lavar a louça pode ser uma canção cheia de significado, contemplar o ser amado significa criar uma escultura. Cada minuto desta vida terá sua importância e você será um Michelangelo deste seu novo mundo.

Leitura da nossa canção intitulada:

E SE HOJE FOSSE O MEU ÚLTIMO DIA?

E se hoje fosse o meu último dia, se o tempo parasse o seu longo voo?

E se hoje fosse o meu último dia, meu ato final seria de ternura.

Eu diria, foi bom. Dancei, sofri, aproveitei, trabalhei. Tudo esquecerei!

Eu diria, foi bom, fiz tudo o que pude.



Entendi pouco da vida, mas conheci o amor!

E se hoje fosse o meu último dia, meu ato final
seria de ternura!

Não verei mais ninguém, o nascer do sol.

Encontros não se darão, lembranças fugirão.

Tudo vai se apagar, nem a memória vai durar.

Os que vierem nada saberão, vão continuar!

Escute agora a nossa canção:

E SE HOJE FOSSE O MEU ÚLTIMO DIA?

***E se hoje fosse o meu último dia,
se o tempo parasse o seu longo voo?
E se hoje fosse o meu último dia,
meu ato final seria de ternura.***

***Eu diria, foi bom.
Dancei, sofri,
aproveitei, trabalhei.
Tudo esquecerei!***

***Eu diria, foi bom,
fiz tudo o que pude.
Entendi pouco da vida,
mas conheci o amor!***



***E se hoje fosse o meu último dia,
meu ato final seria de ternura!***

***Não verei mais ninguém,
o nascer do sol.
Encontros não se darão,
lembranças fugirão.***

***Tudo vai se apagar,
nem a memória vai durar.
Os que vierem
nada saberão, vão continuar!***

***E se hoje fosse o meu último dia,
meu ato final seria de ternura!***

Ouçam agora a suave e precisa orientação.

325 - Música

E se hoje fosse o meu último dia?





Equipe

Escola Gurdjieff
Lauro e Paulo Rafael
2026